

## Artichauts sautés au saumon fumé



Originnaire du bassin méditerranéen, le nom en arabe de l'artichaut signifie "épine de la terre"... cela à cause de sa forme, car côté nutrition, il est excellent allié pour éliminer les toxines, et une source riche en potassium et magnésium. Choisissez, pour cette recette les artichauts les plus tendres, et si possible les artichauts violets poivrade.

### Ingrédients pour 4 personnes

250 grammes de saumon fumé  
8 artichauts violets  
1 botte de petits oignons blancs  
1 citron jaune  
50 grammes de beurre  
2 cuillers à soupe d'huile d'olive  
1 cuiller à soupe de miel  
1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique  
1/2 bouquet d'aneth  
Piment d'Espelette  
Sel et poivre

### Préparation

1. Couper les queues des artichauts et le haut des feuilles. Retirer les foins, puis émincer les fonds d'artichaut et arroser du jus de citron.
2. Peler et couper les oignons en fines lamelles. Faire revenir dans une poêle avec les artichauts. Au moment de dorer, verser un demi-verre d'eau.
3. Assaisonner avec le sel, le poivre et une pincée de piment d'Espelette.
4. Laisser mijoter pendant 15 minutes, puis retirer du feu.
5. Ajouter l'aneth ciselé.
6. Mélanger le miel, l'huile et le vinaigre. Découper le saumon en juliennes. Verser sur les artichauts et servir aussitôt.

**Bon appétit!**