

FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

*5 fonds d'artichauts
2 carottes râpées
1 morceau de chou blanc râpé
100 g de maïs égoutté
1/2 poivron rouge coupé en petits dés
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. d'huile de tournesol
1/2 c. à c. de vinaigre
sel-poivre
quelques feuilles de menthe*

Mélanger tous les légumes (sauf les artichauts) dans un saladier.

Préparer une vinaigrette avec la moutarde, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre et la verser dans le saladier.

Bien mélanger le tout et garnir de cette préparation les fonds d'artichauts. Décorer de feuilles de menthe.