

SALADE D'ARTICHAUTS AU SILÈNE ENFLÉ



Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
coeurs d'artichaut	200 grammes (en bocal)
jeunes feuilles de silène	1 poignée
Persil plat	1 brin
câpres	1 càs
vinaigre	1 càs
huile de sésame	1 càs
Huile d'olive	1 càs
sauce soja	1 càs

Préparation

1. Lavez les feuilles de silène et hachez-les.

2. Lavez et ciselez le persil.

3. Coupez les coeurs d'artichauts en morceaux ou laissez-les entiers.

4. Mêlez tous les ingrédients et arrosez avec les assaisonnements.

5. Servez aussitôt ou conservez au frais.
