

TREMPETTE D'ARTICHAUTS

Ingrédients : pour un rendement d'environ 2 tasses/500 ml

- 1 tasse (170 g/environ 7) de cœurs d'artichaut en conserve
- 3 petits poivrons rouges grillés, coupé en brunoise (petits cubes) (j'ai utilisé ceux du commerce, et ils étaient petits/si vous faites rôtir vos poivrons, 1 gros devrait être suffisant)
- 1/3 tasse (80 ml) de fromage cottage
- 1/3 tasse (80 ml) de yogourt nature de type grec 0%
- 1 ½ c. à soupe (22,5 ml) de mélange laitier 5%
- ½ c. à thé (2 ml) de sauce Worcestershire
- 1 grosse gousse d'ail au presse-ail
- 2 oignons verts hachés finement
- Une pincée de poivre de Cayenne
- Sel et poivre du moulin

- Crudités pour accompagner

Préparation :

1. Égoutter les cœurs d'artichaut et les assécher à l'aide de papier absorbant. Les hacher finement.
2. Les disposer dans un bol, et ajouter le reste des ingrédients, sauf les crudités. Bien mélanger
3. Faire réchauffer au micro-ondes à puissance maximale jusqu'à ce que la préparation soit tout juste chaude, soit 1-2 minutes.
4. Mélanger à nouveau et servir accompagné de crudités.

Source : déclinaison d'une recette de Mario Laliberté, chef exécutif, La cuisine d'aujourd'hui

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 19 mars 2018

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2018/03/trempette-dartichauts.html>