LÉGUMES MÉDITERRANÉENS GRILLÉS

UN PETIT GOÛT DE BRAISE, UN GRAND COUP DE CŒUR



Préparation : 15 min
Réfrigération : 30 min
Temps total : 45 min
Portions : 4 à 6



WINDSOR LESEL – SEL GEMME POUR GRILLADES



WINDSOR LESEL – SELS DE MER (FIN)

Ingrédients

¼ tasse (60 ml)	Windsor LeSeL – Sel gemme pour grillades
2 c. à soupe (30 ml)	romarin haché
1 c. à soupe (15 ml)	zeste de citron
1	bulbe de fenouil, coupé en quatre
1	radicchio, coupé en quatre
4	gros artichauts
2	endives, coupées en deux
2 c.	à soupe (30 ml) huile d'olive, et un peu plus pour la finition
½ tasse (125 ml)	jus de citron
2 tasses (500 ml)	eau
Pour l'eau de cuisson	Windsor LeSeL – Sels de mer (fin)

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger le Windsor LeSeL – Sel gemme pour grillades, le romarin et le zeste de citron. Réserver.

2. Préparer les artichauts : remplir un grand bol d'eau et de jus de citron. Couper environ 2,5 cm (1 po) du sommet de chaque artichaut et retirer la partie fibreuse à la base de la tige, sur environ 1,25 cm (½ po). Enlever les feuilles extérieures coriaces. Couper chaque artichaut en deux dans le sens de la longueur, retirer le foin et les feuilles intérieures violacées, puis plonger dans l'eau citronnée. Répéter avec les autres artichauts.

3. Faire bouillir les artichauts dans de l'eau salée avec le Windsor LeSeL – Sels de mer (fin), à feu moyen-vif, pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les tiges soient tendres à la pointe d'un couteau. Égoutter et laisser refroidir.

4. Préchauffer le barbecue à 232 °C (450 °F). Déposer tous les légumes sur une plaque et arroser d'huile d'olive. Assaisonner de la moitié du sel citronné.

5. Faire griller les légumes environ 15 minutes, en les retournant pour qu'ils soient dorés et marqués sur toutes les faces et deviennent tendres. Transférer dans un plat de service. Arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer du reste du sel citronné. Servir avec un aïoli à l'ail ou du yogourt grec.

Sel de remplacement suggéré

Windsor LeSeL – Sels de mer (gros)
Windsor LeSeL – Fleur de sel.