



artichauts

Artischocken

Les artichauts entiers cuits à l'eau servent en général de réceptacles pour une sauce dans laquelle se trempe le bout des feuilles.

In Salzwasser gekochte ganze Artischocken werden serviert mit einer Soße, in die die Blütenblattenden getaucht werden

- 1. Tenez** l'artichaut fermement et brisez la tige à la base, en traînant les fibres coriaces qui y sont attachées
- 2. Coupez** le tiers supérieur et retirez les feuilles extérieures trop dures. Mettez les artichauts dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Posez une assiette dessus pour qu'ils ne remontent pas et faites-les cuire 20 – 35 mn selon leur taille.
- 3. Vérifiez** qu'ils sont cuits en tirant délicatement sur une feuille: s'ils sont à point, celle-ci vient facilement.
- 4. Retirez** le cône central de petites feuilles et réservez-les. Retirez le foin à l'aide d'une petite cuiller et jetez-le.
- 5. Remettez** le cône de feuilles au milieu, et garnissez avec une sauce au choix.

- 1. Halten Sie** die Artischocke geschlossen und brechen Sie den Stiel an der Basis ab, entfernen Sie die unteren zähen Teile am Blütenboden.
- 2. Kappen Sie** das obere Drittel der Artischocke und schneiden Sie die trocknen Blattspitzen ab. Geben Sie die Artischocken in kochendes gesalzenes und mit Zitronensaft angereichertes Wasser. Verhindern Sie durch Auflegen eines Tellers, dass sie an die Oberfläche kommen. 20 – 35 Min. kochen/je nach Größe.
- 3. Stellen Sie sicher**, dass sie gar sind, indem Sie vorsichtig ein Blatt lösen, es muss leicht zu lösen sein.
- 4. Ziehen Sie** den zentralen kleinen Blattkonus heraus und heben ihn auf. Entfernen mit einem Löffel das Heu und werfen es weg.
- 5. Legen Sie** den Blattkonus wieder in die Mitte und geben Sie eine Soße nach Wahl dazu.



Poivrades

Mini-Artischocken

„violets de Provence“

kleine provenzalische Strauchartischocken

Les petits artichauts poivrades sont particulièrement délicieux. Il se mangent entiers, avec la queue, les feuilles extérieures et même le foin, qui est à peine développé

Mini-Artischocken sind außergewöhnlich lecker. Sie werden ganz gegessen, alle Teile sind essbar, einschließlich Stiel, Blattspitzen und Heu.

5 différentes variations de préparation :

- Variation 1:** Faites-les cuire à l'eau 3-4 mn, coupez-les en quartiers et servez-les chauds avec une vinaigrette
- Variation 2:** Émincez-les crus très fin, mélangez-les avec des olives et des tomates-cerises, assaisonnez d'huile d'olive vierge, poivre et de fleur de sel.
- Variation 3:** Faites-les revenir entiers à la poêle avec de l'huile d'olive pour les servir.
- Variation 4:** Coupez-les en deux et faites-les cuire au four dans une sauce composée de tomates fraîches, d'ail, d'huile d'olive et de basilic
- Variation 5:** Faites les mijoter dans de l'eau avec huile d'olive, jus de citron, thym, laurier et graines de coriandre. Laissez-les refroidir dans le liquide de cuisson avant de les déguster.

5 verschiedene Zubereitungsarten :

- Variation 1 :** 3-4 Min. in Salzwasser kochen, vierteln und warm in einer Vinaigrette servieren.
- Variation 2 :** roh sehr fein schneiden und zusammen mit Oliven, Kirschtomaten servieren, gewürzt mit nativem Olivenöl, Pfeffer und Fleur de sel.
- Variation 3 :** Braten Sie die ganzen *poivrades* in einer Pfanne in Olivenöl an.
- Variation 4 :** Halbieren Sie sie und garen Sie sie im Backofen zusammen mit frischen Tomaten, Knoblauch, Olivenöl und Basilikum.
- Variation 5:** köcheln Sie sie in etwas Wasser, Olivenöl, Zitronensaft mit Thymian, Lorbeer und Koriander. Lassen Sie sie in der Flüssigkeit erkalten bevor Sie sie abtropfen lassen.



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)

