



## Salade d'artichauts au petit épeautre du Luberon



Catégories : Entrée \* végétarien

### Ingrédients:

- 100 gr de petit épeautre
- une boîte de cœur d'artichauts en conserve
- 75 gr de feta
- 1 càs de persil frais
- le jus d'1/2 citron
- 1 càs d'huile d'olive
- poivre

### Préparation:

La veille, faites tremper le petit épeautre dans de l'eau. Cette étape n'est pas obligatoire, mais elle va permettre de réduire le temps de cuisson et rendre les grains encore plus moelleux.

Le lendemain, faites cuire le petit épeautre dans une grande quantité d'eau salée- la cuisson demande 20 à 25 minutes environ. Si vous n'avez pas eu le temps de faire tremper les grains d'épeautre, compter alors 50 minutes de cuisson (oui, c'est long).

une fois l'épeautre cuit, égouttez-le et laissez le refroidir. Pendant ce temps, coupez les artichauts en quartiers, la feta en petits morceaux et hachez le persil.

Dans un bol, placez le petit épeautre, les artichauts, la feta et le persil. versez par dessus le jus de citron et l'huile d'olive et mélangez le tout.

Bon appétit !