

Inspiration cuisine

Salade sauvage

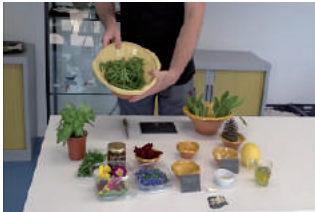
Pour la Salade

- Jeunes pousses de Plantain
- Feuilles de Pissenlit
- Feuilles de Roquette
- 1/2 Betterave
- 1/2 Citron bio pour les zestes
- Quelques pignons
- Quelques fleurs comestibles (Primevère et Bourrache)

INGREDIENTS

Pour l'assaisonnement

- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c à café de miel
- 1/2 c à café de moutarde
- 1 petite gousse d'ail
- Quelques herbes fraîches (Basilic et Persil)
- Quelques gouttes de jus de citron
- Sel et poivre



ETAPE 1 :

Après la cueillette dans votre jardin, laver et essorer vos feuilles de salades sauvages (Plantain, Pissenlit et Roquette), puis les disposer dans un saladier.



ETAPE 2 :

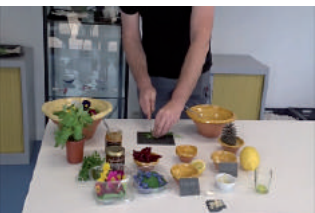
Ajouter quelques fleurs comestibles comme de la Bourrache ou des primevères pour apporter un peu de couleurs et d'originalité.



ETAPE 3 :

Ajouter la betterave découpée en lamelle, les pignons pour le croquant et quelques zestes de citron.

Préparation de l'assaisonnement



ETAPE 1 :

Assembler dans un récipient, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1/2 c à café de moutarde, 1/2 c à café de miel, quelques gouttes de jus de citron, un peu d'herbes fraîches ciselées (Basilic et Persil), 1 gousse d'ail pilée et une pincée de sel et de poivre.



ETAPE 2 :

Mélanger énergiquement l'ensemble des ingrédients, puis verser la préparation dans le saladier selon votre goût

Voire salade sauvage est prête à être partagée !

BONNE DEGUSTATION !