

# SALADE FOLLE ET ÉMULSION DE CARDAMINE



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Cardamine	8 rosettes (feuilles basales + tige + fleur)
Betterave rouge	100 gr (cuite)
Pomme de terre	100 gr
maquereaux à l'huile	1 boîte
Feta	100 gr
graines ou fruits secs	40 gr (noix; graines de courge, tournesol, sésame... )
Fleur de sel	1 pincée
Poivre au moulin	
moutarde à l'ancienne	1 càs
Huile de colza	2 càs
citron	0.50 (pour la vinaigrette)
vinaigre	1 càs (au choix)
Pomme	
Radis	

## Préparation

1. Peler les pommes de terre, les tailler en dés et les cuire dans l'eau salée. Tailler les betteraves rouges en dés. Tailler la feta en cubes. Couper les radis en rondelles, hacher finement l'échalote. Couper les pommes en fins quartiers et verser quelques gouttes de jus de citron par-dessus pour éviter leur oxydation. Laver les cardamines à grande eau puis égoutter. Réserver (séparément!) tous ces ingrédients au frais.
2. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde et tout autre élément d'inspiration (citron...).

---

---

3. Avec des cardamines excédentaires (ou avec les 'chutes': tiges coriaces, feuilles abimées...), préparer une émulsion en les mixant dans de l'huile puis passer au chinois et conserver dans un biberon. Cette préparation peut être réalisée à l'aide d'un extracteur de jus pour un meilleur résultat. Une émulsion peut également être réalisée avec le jus de quelques betteraves rouges.

---

4. Disposer tous les ingrédients sur l'assiette ainsi que les maquereaux, verser la vinaigrette, assaisonner et garnir de fruits secs. Décorer l'assiette de quelques points de l'émulsion déposés au biberon autour de la salade. Bon appétit!

---

---