

SALADE AMÈRE DE PISSENLIT CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Jeunes feuilles de pissenlit	1/2 saladier
pomme ou poire	1 pc
cerneaux de noix	50 gr
Tomates séchées à l'huile d'olive	6 pcs
Copeaux de parmesan bio	1 petite poignée
câpres	3 c. à s.
maïs	1/2 bocal
Olives vertes	Quelques (Facultatif)
Moutarde	1 c. à c.
vinaigre balsamique	1 c. à s.
Huile d'olive	4 c. à s.
sel et poivre	1 pincée

Préparation

1. Faire griller 50gr de noix à sec dans une poêle puis les concasser.

2. Réaliser une vinaigrette en mélangeant la moutarde avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

3. Couper la pomme ou la poire en petits dés.

4. Mélanger les feuilles de pissenlit avec les dés de pomme, quelques câpres hachés, les tomates séchées finement hachées, le maïs, les olives vertes hachées et la vinaigrette.

5. Dresser dans les assiettes et parsemer de copeaux de parmesan et de noix grillées et concassées.

6. Remarque : vous pouvez également ajouter des dés de fêta ou des lardons de bacon ou de poulet grillés.
