

# SALADE DE FICAIRE & D'AGRUMES



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>ficaire</b>	32 feuilles (cueillies avant floraison)
<b>agrumes</b>	1 (orange ou pamplemousse)
<b>Feta</b>	60 gr
<b>cacahuètes</b>	30 gr (ou graines de courge, tournesol...)
<b>endives</b>	2 (cruées)
<b>Pomme</b>	0.5
<b>vinaigre &amp; huile</b>	(au choix)
<b>Miel</b>	1 cuiller à café
<b>échalote</b>	1
<b>Pain et beurre</b>	(Pour les croûtons)
<b>Raisins secs</b>	

## Préparation

1. Cueillir de jeunes feuilles de ficaire, idéalement avant floraison. Les laver et les réserver au frais sur un linge humide  

---

---
2. Tailler la feta en dés. Tailler les pommes en dés. Lever les agrumes en suprêmes et conserver le jus résiduel. Peler et tailler très finement l'échalote. Torrifier les fruits secs. Réserver tous ces éléments séparément.  

---

---
3. Préparer une vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, miel, jus d'agrumes, échalote, épices...  

---

---
4. Tailler le pain en dés et le dorer à la poêle avec du beurre pour obtenir des croûtons

- 
- 
5. Dresser tous les éléments sur une assiette (ou dans une feuille d'endive), ajouter quelques raisins secs, verser la vinaigrette avant de déposer délicatement les feuilles de ficaire par-dessus
- 
-