

SALADE DE FICAIRE & D'AGRUMES



Ingrédients pour 4 personnes

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

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
-
-