

SALADE DE TOMATE À LA CAROTTE SAUVAGE ET SON CRACKER



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
tomates	2 (pour la salade)
Huile d'olive	1 càs (pour la salade)
graines vertes de carotte sauvage	2 càs (pour la salade)
Fleurs de carotte sauvage	1 càs (pour la salade)
Lait	10 càc (pour le cracker)
farine	100 g (pour le cracker)
Beurre	10 g (pour le cracker)
bicarbonate	1 càc (pour le cracker)
graines séchées de carotte sauvage	6 càc (pour le cracker)

Préparation

1. Découper en cube les tomates. Assaisonner avec les graines vertes de carotte et l'huile d'olive. Saupoudrer de fleurs de carotte.

2. Mélanger les ingrédients du cracker pour réaliser une pâte homogène non collante. Cuire des petites galettes de cracker à la poêle.

3. Cette salade peut accompagner du saumon.
