

# SALADE SAUVAGE À LA VINAIGRETTE D'OR



## Ingrédients pour 1 salade, vinaigrette pour 1 semaine de salades

| Ingrédient                    | Quantité  |
|-------------------------------|---|
| ail                           | 1 gousse  |
| Gingembre frais               | 1-2 cm  |
| curcuma frais                 | 1-2 cm  |
| curcuma en poudre             | 1 c. à s. bombée                                    |
| Moutarde                      | 1 c. à s.   |
| pomme bio                     | 1 (avec sa peau, sans trognon)                      |
| sel marin et poivre du moulin | 1 c. à c.   |
| Vinaigre de cidre             | 1 part  |
| Huile d'olive                 | 2 parts (ou colza)                                  |
| jeune égopode                 | 1 poignée (feuilles ciselées)                       |
| cardamine hirsuite            | Quelques feuilles (feuilles)                        |
| Mouron des oiseaux            | 1 poignée (feuilles et jeunes tiges)                |
| Feuilles de pissenlit         | 1 poignée (jeunes feuilles, ciselées)               |
| lampsane                      | 1 poignée (jeunes feuilles)                         |
| Lierre terrestre              | Quelques feuilles (facultatif)                      |
| Flours de pissenlit           | Quelques inflorescences (fleurs, pas la base verte) |
| Feuilles de tilleul           | Quelques feuilles                                   |
| plantain lancéolé             | Quelques feuilles (ciselées)                        |

## Préparation

1. Laver et couper en gros morceaux le gingembre, le curcuma et la pomme.

---

---

2. Mettre tous les ingrédients dans un blender, sauf le vinaigre et l'huile. Puis couvrez-les à peine de vinaigre. Verser environ la même niveau d'huile.

---

---

3. Mixer le tout. Garder dans un bocal au frigo. Se conserve environ un mois.

---

---

## Salade

1. Laver et essorer les jeunes feuilles. Ciseler celles qui sont plus grandes ou plus fortes en goût (ex : pissenlit).

---

---

2. Facultatif : agrémenter d'autres légumes de saison : carottes râpées, radis, betterave, pomme,... et des noix, noisettes ou graines torrifiées,... Voire dans une salade de lentilles, de boulghour,...

---

---

3. N'oubliez pas de dresser avec la vinaigrette 'soleil' et quelques fleurs sauvages de saison !

---

---