

# 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 !
- 
-