

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 cm
curcuma frais	1 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	0 feuilles (feuilles)
Mouron des oiseaux	1 poignée (feuilles et jeunes tiges)
Feuilles de pisserlit	1 poignée (jeunes feuilles, ciselées)
Iampsane	1 poignée (jeunes feuilles)
Lierre terrestre	0 feuilles (facultatif)
Fleurs de pisserlit	0 inflorescences (fleurs, pas la base verte)
Feuilles de tilleul	0 feuilles
plantain lancéolé	0 feuilles (ciselées)

Préparation

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

Salade sauvage à la vinaigrette d'or - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/salade-sauvage-a-la-vinaigrette-dor/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

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 torréfiées,... Voir dans une salade de lentilles, de boulghour,...

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