

*default watermark*

# Salade composée Ã©e Ã© lâ??hÃ©mÃ©rocalle et coquelicot

## Description

<https://cuisine-saine.fr/recette-bio>

**Pour 4 personnes**

**Temps de prÃ©paration : 10 min**

## IngrÃ©dients

- 3 poignÃ©es de feuilles de roquette
- 1 petite boite de maÃ©s doux
- 1 petite poignÃ©e de graines de courges
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 5 fleurs d'hÃ©mÃ©rocalle
- 5 fleurs de coquelicot
- 1 cÃ©s de vinaigre balsamique
- 2 cÃ©s d'huile de noix
- Sel

1. Dans un saladier mettez 2 pincÃ©es de sel, diluez dans le vinaigre balsamique. Ajoutez lâ??huile de noix et mÃ©langez. Pressez la gousse d'ail et ajoutez-la.
2. Lavez les feuilles de roquette et coupez-les en tronÃ§ons de 1cm environ, ajoutez les dans le saladier.
3. Lavez les tomates, coupez-les en dÃ©s et ajoutez dans le saladier.
4. Rincez le maÃ©s et ajoutez-le Ã©galement.
5. Faites griller les graines de courges dans une poÃ©le avant de les ajoutez Ã© la salade. Bien mÃ©langer.
6. Ensuite prÃ©levez les pÃ©tales des fleurs et ajoutez-les par-dessus et servez aussitÃ©t.

## Categorie

1. recettes de cuisine
2. SRHGx

## Tags

1. coquelicot
2. hÃ©mÃ©rocalle
3. recette

## date crÃ©Ã©e

9 dÃ©cembre 2022

## Auteur

cblancke