default watermark

Salade composÃ©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 dâ??ail**
- **5 fleurs dâ??hÃ©mÃ©rocalle**
- **5 fleurs de coquelicot**
- **1 cÃ s de vinaigre balsamique**
- **2 cÃ s dâ??huile de noix**
- **Sel**

default watermark

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 dâ??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 poÃªle 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