

SALADE FLEURIE

Mardi 10 Novembre 2020

Dernières fraises, figues, fleurs comestibles ...

Salade fleurie pour 2 personnes et 2 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□ par part

*-quelques petites feuilles fraîches d'épinards **

*-2 belles figues **

*-4 fraises **

*-4 oeufs durs de caille **

-fleurs comestibles (burrache, muflier ...)

*-ciboulette **

-1 cuillerée à café d'huile de colza

-3 cuillerées à café (15 ml) de jus de clémentines

-sel, 1 pincée de poivre blanc

Garnir deux assiettes de petites feuilles d'épinards.

Couper les figues en quatre tranches et poser les au centre des assiettes.

Trancher les fraises en deux et les mettre autour des tranches de figues.

Couper les oeufs en deux et les poser aux quatre coins des assiettes.

Déposer les fleurs comestibles et saupoudrer de ciboulette ciselée.

Préparer la vinaigrette : sel poivre jus de clémentines, huile

et un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner et napper les assiettes au moment de servir



Je trouve des fraises et des figues de France jusqu'à fin octobre et début novembre puis il va falloir attendre l'été.

Pour la vinaigrette, j'ai pressé une clémentine fraîche.

A part les fleurs de bourrache qui poussent dans mon jardin à l'abri du froid, je trouve des fleurs comestibles à « Grand Frais » ou en grandes surfaces.

*Pour le repas : salade fleurie (2 sp vert □ -1 spl bleu □ -1 spv violet □) - crevettes grises coquillettes au citron vert et perles noires (7 sp vert □ -5 spl bleu □ -2 spv violet □ - recette du 08 02 2017) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet □ □ □).
Total : 11 sp vert □ -8 spl bleu □ -5 spv violet □*

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés