

# 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*