

SALADE ET VINAIGRETTE SAUVAGE D'HIVER

🕒 Temps de préparation : 15 min

★ Niveau de difficulté : facile



Ingrédients

pour 2-3 personnes :

- 4 poignées de mâche sauvage
- 2 poignées de très jeunes feuilles de pissenlit
- 1 poignée de cardamine hérissée
- 1 poignée de sommités et de fleurs de lamier blanc
- optionnel : 1 échalote
- optionnel : 3-4 kumquats

pour la vinaigrette :

- 5 belles feuilles de rosette de vergerette du Canada ou de Sumatra
- 1 càc de moutarde
- 2 càs de vinaigre
- 5 càs d'huile
- sel

Préparation

Bien laver toutes les plantes sauvages, puis bien les égoutter. Ciseler les sommités de lamier blanc si les feuilles sont un peu grosses pour être mangées entières crues. Tout placer dans un saladier, et y mettre 1 échalote émincée et 4 kumquats finement tranchés dont vous aurez retiré les pépins (optionnel).

Réaliser la vinaigrette et y ajouter les feuilles de vergerette hachées.

Assaisonner la salade de la quantité de vinaigrette désirée et servir.

Et non, les salades sauvages ne sont pas l'apanage du printemps ! Même en plein coeur de l'hiver, on peut se concocter des salades vertes glanées bien équilibrées.

La mâche sauvage est une excellente base de salade hivernale grâce à sa saveur douce. On peut donc la manger en grande quantité. Nous l'avons accompagnée de jeunes feuilles de pissenlit pour leur amertume bienfaisante, de lamier blanc pour son léger goût de champignon et de feuilles de cardamine hérissée pour leur délicieuse saveur de chou soufré. Enfin, nous avons relevé le tout avec une vinaigrette à la vergerette au bon goût poivré.

À vos paniers !