

SALADE D'ÉTÉ À LA REINE-DES-PRÉS

🕒 Temps de préparation : 40 min

★ Niveau de difficulté : facile



Ingrédients

Pour 2 à 4 personnes :

Pour la crème de base :

- 2 avocats
- 180 g de yaourt grec
- 2 petites feuilles de reine des prés
- 70 gr de jus de citron
- 1 càc de miel ou de sirop d'agave
- du sel

Pour les légumes :

- 1 concombre
- 130 g de tomates cerises jaunes
- 150 de tomates cerises rouges

- 2 càs d'huile d'olive
- 2 inflorescences de reine-des-prés
- du sel et du poivre

Pour la déco :

- des fleurs comestibles
- pour le croquant, des graines de tournesol ou des pignons de pin, torréfiés

Préparation

1ère étape : mariner les légumes

Laver tous les légumes. Dans un saladier, placer le concombre coupé en dés et les tomates cerises coupées en 2 ou en 4. Ajouter les fleurs de reine-des-prés, séparées des pédicelles. Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre et laisser mariner le temps de l'étape 2.

2ème étape : préparer la crème

Dans le bol d'un blender, placer tous les ingrédients de la crème. Mixer jusqu'à obtenir une consistance parfaitement lisse. Rectifier l'assaisonnement.

3ème étape : dresser les assiettes

Vous pouvez dresser une seule assiette pour une entrée à partager, ou bien plusieurs petites assiettes pour des entrées individuelles. Répartir la crème préparée à l'étape 2 au fond de l'assiette (ou des assiettes). Placer dessus les légumes marinés à l'étape 1, en prenant bien soin de les égoutter. Finir par de jolies fleurs comestibles et des graines de tournesol torréfiées. Déguster immédiatement.

Cette entrée a tout pour plaire : une base crémeuse, des légumes frais et juteux, et un délicieux parfum de reine-des-prés !

Savourez-la à la cuillère ou avec des crackers en entrée, ou utilisez la sauce et les légumes marinés pour garnir un pain pita, pourquoi pas avec des falafels, pour un repas complet.