

Salade de fines herbes accompagnée de fleurs 'BIG' Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de fines herbes et de feuilles de salade (persil plat, cerfeuil, mâche, arroche blanche, mouron blanc, Lollo Bionda, coeurs de laitue, etc)
- 1 échalotte finement coupée
- 0,1 litre de bouillon de légumes ou de bouillon de volaille concentré
- 4 cl de vinaigre balsamique blanc
- 6 cl d'huile de tournesol, 2cl d'huile de graines de potiron
- 1 c à café de moutarde douce
- Environ 80 fleurs de bégonias 'BIG'
- Sel de mer, poivre blanc du moulin, quelques gouttes de jus de citron



On fait comme cela ...

Bien laver les herbes et les feuilles de salade, les faire égoutter dans une passoire.

Réduire le bouillon auquel on aura ajouté l'échalotte jusqu'à la moitié de son volume, laisser refroidir et mélanger aux autres ingrédients. Ajouter la vinaigrette à la salade bien égouttée et servir dans des assiettes creuses.

Garnir avec les fleurs de bégonias et servir.

L'acidulé rafraîchissant des bégonias se marie très bien au goût plus prononcé des fines herbes !

Notre conseil :

Un plat frais et léger ayant peu de calories pour un jour d'été !

Servir avec un vin rouge léger ! Un vrai régal !

