

# Salade de dent-de-lion

## C'est le printemps !

Les beaux jours arrivent, la nature se réveille, nos corps ont besoin d'éliminer les toxines et reprendre de l'énergie. C'est le moment de se faire une belle ballade et d'en profiter pour cueillir cette savoureuse salade pleine de vitamines aux vertus diurétiques. Le pissenlit !

Voilà une recette 100% de saison, qui vous mettra de bonne humeur 😊.

## Cueillette

Pour des raisons évidentes, choisir de préférence un endroit sauvage, un champ où il n'y a pas eu de vaches, loin des routes, par exemple en bordure de forêt. Cueillir de jeunes feuilles (c'est moins amer) avant la floraison. Pour ma part, je cueille aussi quelques fleurs de pâquerettes et de primevères sauvages (comestibles) pour la décoration.

Nettoyer la salade sur place en enlevant les racines, la terre, les brins d'herbe ou tout autre corps étranger.

De retour à la maison il faudra bien laver les feuilles dans de l'eau fraîche puis les faire tremper dans un saladier avec 1 cuillère à soupe de vinaigre pendant 10 à 15 minutes pour les désinfecter, on ne sait jamais si un renard ou un autre animal serait passé par là...



## Ingrédients pour 2 personnes

2 belles poignées de feuilles coupées (pas trop fin)

100 gr. de lardons et 6 tranches fines de lard fumé pour les chips, grillés à la poêle et éponnés sur du papier absorbant

6 œufs de caille cuits (moelleux 4 minutes, si vous préférez mollets, pas plus de 2 min)

2 tranches de pain pour les croûtons (coupés en petits cubes et cuit à la poêle dans un peu de beurre)

Quelques brins de ciboulette hachée

Des fleurs pour la déco : pâquerettes, primevères, pétales de fleur de pissenlit, tout est comestible.

## Vinaigrette

1c.s vinaigre aux herbes

2c.s huile de noix

1c.c moutarde à l'ancienne

½ gousse d'ail pressée

Sel et poivre

Dresser la salade mélangée à la vinaigrette dans l'assiette, parsemer de lardons, de croûtons, poser les chips de lard fumé, ajouter les œufs coupés en 2, la ciboulette, et décorer avec les fleurs.

Simple mais toujours délicieux, **Bon app !**



*Astrid Maurer*