

La recette. Salade aux nombrils de vénus

Les nombrils de Vénus sont des plantes fragiles qui poussent dans les endroits les plus humides. Il faut les récolter dans un endroit le moins pollué possible (de la ville et de l'agriculture) et les cueillir à l'aide d'un couteau sans abimer la racine.

La recette

3 carottes (à râper)

2 betteraves (à couper en petits dés)

Des radis (à couper en rondelles)

Quelques feuilles de nombril de Vénus (lavez-les et séchez-les dans un torchon propre)

Des graines germées (facultatif)

Fleurs de bourrache (facultatif)

Dans un saladier, après avoir lavé et coupé les légumes, mélangez-les ensemble avec quelques feuilles de nombril de Vénus, ajoutez un peu de sauce (recette ci-dessous) et déposez les graines germées et les fleurs de bourrache.

La sauce (facultatif)

2 cuillères à café d'huile (d'olive, de sésame, pépin de raisin ...)

2 cuillères à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

Jus de citron

½ gousse d'ail

Sel, poivre

Dans un saladier, mettre 2 cuillères à café de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à café d'huile (de votre choix), saler, poivrer et, avec une fourchette, battre le tout. Ajouter un peu de jus de citron et l'ail.