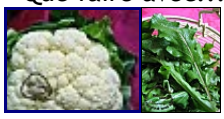
Salade de chou fleur et de fleurs de roquette cultivée

Lorsque la roquette cultivée monte, elle révèle de jolies fleurs en croix de couleur jaune et blanche avec des veinules et une base pourpre. Elles sont comestibles. On retrouve un léger goût de roquette à la base pourpre de la fleur. C'est un pur régal de décorer ses salades de fleurs printanières

Ingrédients
- 1 chou fleur
- Fleurs de roquette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Détaillez le chou fleur en fleurettes et conservez les tiges. Faites cuire les fleurettes et les tiges à l'eau salée. Lorsque la cuisson vous convient, stopper-la et rincer les fleurettes à l'eau froide.
Déposez les fleurettes et les tiges dans un saladier et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez et décorez d'une poignée de fleurs de roquette.

Mes suggestions
- Si vous avez des fleurs de trèfles ajoutez-les...
- Légumes de A à Z
- Recettes de salades
- Que faire avec...



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées ...Made By TitAnick
http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-salade-de-chou-fleur-et-de-fleurs-de-roquette-71264634.html

Par TitAnick - Publié dans : Salades - Communauté : Cuisine et AMAP