



Le saviez-vous ?

Les feuilles de violettes odorantes et de mauves sont appréciées dans les soupes car elles contiennent du mucilage, substance qui, en se gonflant au contact de l'eau, donne un effet velouté aux préparations.

Vous n'avez pas de violettes odorantes dans votre jardin :

Remplacer-les par des mauves. Elles poussent très souvent de façon spontanée dans les jardins. Toutes les espèces de mauves sont comestibles. Fleurs et feuilles peuvent être consommées dans les soupes et les purées. Pour les salades, privilégiez les jeunes feuilles qui seront plus tendres. **Autre solution :** les pétales de rose, nos jardiniers vous conseillent la rose centifolia.

Vous n'avez pas de jardin :

Vous pouvez cultiver par exemple des fleurs de pensée dans une jardinière, elles égayeront vos salades. Pour ne pas les abimer déposer-les au dernier moment.

Salade de violettes

Ingrédients :

- 1 bouquet de violettes odorantes
 - 1 salade frisée
 - 125g de lardons
 - 1 œuf
 - 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- 2 cuillères à soupe d'huile de maïs
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - Persil simple
 - Ciboulette
 - Cerfeuil
- Sel et Poivre blanc moulu

Préparation :

Laver et égoutter les herbes (persil, ciboulette et cerfeuil).

Eplucher l'échalote puis hacher les herbes et l'échalote.

Détacher les fleurs de violette de leur tige.

Les laver et les égoutter.

Laver et égoutter la salade.

Faire cuire l'œuf dur, enlever sa coquille et l'écraser avec une fourchette.

Faire revenir les lardons à la poêle et les réserver au chaud. Dans un bol, préparer la vinaigrette : vinaigre, sel, poivre, huiles. Puis y ajouter échalote et fines herbes.

Dans un saladier placer la salade et les fleurs. Assaisonner au moment de servir. Répartir les lardons sur le dessus.

Bonne préparation !