

SALADE DE ROQUETTE, POIRES & NOIX

- 2 belles poignées de roquette
- 1 poire mûre
- Une poignée de noix
- Copeaux de parmesan (ou fromage local type tomme)
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix (ou olive)
- 1 cuillère à café de vinaigre (cidre ou balsamique)
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel, poivre



Rincer la roquette, couper la poire en fines lamelles et concasser grossièrement les noix. Mélanger le tout dans un saladier et ajouter le fromage. Assaisonner avec un mélange miel, huile, vinaigre, sel et poivre. Mélanger délicatement et servir.

SALADE DE ROQUETTE PRINTANIÈRE (RADIS, œUFS MOLLETS & GRAINES)

- 2 belles poignées de roquette
- 1 botte de radis
- 2 œufs
- 1 poignée de graines (tournesol, courge ou mélange)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre (cidre ou balsamique)
- Moutarde et/ou miel
- Sel, poivre



Porter une casserole d'eau à ébullition. Cuire les œufs 6 minutes pour obtenir un cœur coulant. Les plonger dans l'eau froide puis les écaler. Laver la roquette et couper les radis en fines rondelles. Disposer la roquette dans les assiettes, ajouter les radis. Couper les œufs en deux et les déposer sur la salade. Ajouter les graines. Faire un assaisonnement avec miel ou moutarde, huile, vinaigre, sel et poivre. On peut aussi rajouter : du fromage frais, type chèvre et quelques herbes fraîches.