

Salade de chou Romanesco, mâche, pourpier d'hiver, roquette et graines germées et pistaches



“ Ce matin, une cueillette de chou Romanesco au jardin et des feuilles de verdure. S'ajoute à cette salade quelques graines germées et des pistaches. Croquante, succulente... à mon avis ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 1 [chou romanesco](#)
- 2 poignées d'un mélange de feuilles de [mâche](#), [pourpier d'hiver](#) (ou [Claytone de Cuba](#)) et [roquette](#)
- 1 petite poignée de [graines germées de luzerne](#) (ou alfalfa)
- 10 à 20 pistaches vertes natures
- Huile d'olive
- Poivre
- Fleur de sel

Les Étapes :

Détaillez le chou Romanesco en fleurettes. Vous pouvez les consommer crus ou les faire blanchir 2 à 3 minutes dans une eau bouillonnante additionnée d'une pincée de bicarbonate. Plongez-les ensuite dans l'eau froide afin d'en stopper la cuisson.

Rincez puis essorez les feuilles de mâche, roquette et pourpier d'hiver que vous déposerez dans un saladier avec les graines germées de luzerne.

Ajoutez les fleurettes de chou Romanesco et les pistaches concassées.

Servez avec une bonne huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre.

Et Que Dire De Plus ?

- Ajoutez de la [ciboulette](#) ciselée.
- L'huile d'olive utilisée ici est celle du [Moulin de Coudoux](#).

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/salade-de-chou-romanesco-mache-pourpier-dhiver-roquette-et-graines-germees-et-pistaches/>