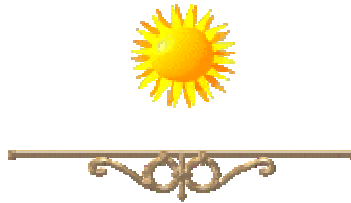


## Fiche recette 167

### Salade aux Chrysanthèmes.

*(Plat végétarien).* Préparation : 15 minutes - Pas de cuisson

*C'est une salade à base de pommes de terre associées à du cresson ou de la mâche avec quelques pétales de fleurs.*



#### Ingrédients pour 4 personnes.

4 à 6 pommes de terre moyennes, 250 g de mâche ou de cresson, 2 échalotes hachées, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à soupe de vinaigre de vin, du sel, du poivre, quelques petites fleurs de chrysanthèmes ou quelques pétales d'autres fleurs comestibles. On peut ajouter 1 tasse de pignons de pin.

#### Réalisation.

Laver, peler et couper les pommes de terre à chair ferme en gros cubes. Les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter et les laisser tiédir. Laver et essorer la mâche et la mettre dans un saladier. Ajouter les pommes de terre et une poignée de pignons de pin. Éplucher les échalotes et les émincer finement. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre de vin et les échalotes hachées. Saler et poivrer. Verser sur la salade et mélanger délicatement. Intégrer les fleurs choisies ou leurs pétales. Vérifier attentivement leur propreté, les effeuiller si nécessaire et les disposer sur la salade. Servir sans attendre.

On peut utiliser les fleurs de deux façons dans les salades. Les arômes des pétales de pivoines, de pensées, de primevères sont doux au palais. Ils apportent parfois une saveur marquée. Les boutons et les pétales de capucines, de soucis, de chrysanthèmes sont des condiments qui relèvent davantage les goûts. Attention ! Il faut être prudent, avoir la main légère, goûter et n'utiliser que des produits du jardin, propres et non traités. Ne jamais utiliser les chrysanthèmes des fleuristes qui sont toujours traités.