

Salade végétarienne

pour 2 personne

Ingrédients

Sucrines 2

Olives noires a la grecque 16

Comté (120g)

Ortie lyophilisée (1 cuillère a café)

Courgettes (1 petites bien ferme)

Petits Champignons de Paris blond frais (12)

Asperges en condiments (12)

Petits navets violets (2)

Petits navets oranges (2)

Ail noir lacto-fermenté (4 gousses d'ails)

Pomme granny ((1/2)

Basilic Violet frais (8)

Sel, poivre, huile d olive et crème de balsamique



DEVENIR CRUDIVORE EN CONSERVANT LA PEAU DE NOS FRUITS ET LEGUMES... (dixit Thierry Casasnovas) *Un atout incontestable pour votre santé :*

<https://regenere.org/>

Préparation

Laver les légumes. Réserver. Couper la sucrine en tronçons pas trop épais, ajouter les olives noires, couper en dès le comté, les navets, la courgette ainsi que la pomme granny de préférence au même diamètre. Couper les champignons en 4 ou en 6 suivant la grosseur de ceux-ci.

Mélanger tous les ingrédients, assaisonner avec un filet d'huile d'olive, crème de balsamique, sel poivre, l'ail noir lacto-fermenté, le basilic violet et l'ortie.

A servir directement de préférence dans une assiette creuse pour le volume et ajouter les asperges en décors. Régalez vous bien.

Bonne dégustation

*Jessica Virzi
animatrice du blog*

*Sain
& Divin*