

SALADE AUX ÉPINARDS DE MER ET À LA SALICORNE

Ingrédients : pour 2 portions

- 4-5 feuilles de laitue romaine, déchiquetées
- 1 grosse poignée de feuilles d'épinards de mer, déchiquetées
- 5-6 tomates cerises coupées en deux
- 1 oignon vert haché finement
- La moitié d'une tige de fleur d'ail hachée très finement
- Un poivron jaune miniature haché
- 1 bout de concombre de 2 po/5 cm haché
- 6-7 tiges de salicorne, effeuillée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
- Épices à salade au goût
- Poivre au goût
- Petite pincée de sel

Préparation :

1. Dans un saladier, fouetter ensemble l'huile d'olive, le vinaigre, le sirop d'érable, les épices à salade, le sel et le poivre.
2. Ajouter les feuilles de laitue et d'épinards déchiquetés.
3. Disposer les tomates cerise, l'oignon vert, poivron, le concombre, la fleur d'ail et la salicorne.
4. Touiller délicatement.
5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir.

Suggestion de variante

À mon premier essai de salade, j'avais préparé pour 5 personnes un mélange plus important de laitue frisée et d'épinards de mer en proportion à peu près égale. Pas mis de salicorne, ni de tomates cerise! J'avais intégré une bonne grosse poignée de framboises fraîches, ainsi qu'un petit concombre libanais et 2 oignons verts. J'avais fait une vinaigrette avec huile d'olive (3 c. à soupe/45 ml), vinaigre balsamique (1.5 c. à soupe), moutarde de Dijon (1 c. à thé/5 ml), poudre d'ail (au goût) et sirop d'érable (± ½-1 c. à thé/3-5 ml), sel et poivre.

Par Maripel

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 26 août 2020

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2020/08/salade-aux-epinards-de-mer-et-la.html>