



## Salade printanière toute verte, violettes et premières pâquerettes

Par Amandine Geers

À mi-chemin entre le taboulé de persil libanais et la salade mélangée, cette assiette toute en fraîcheur signe l'arrivée du printemps. Riche en vitamines et en minéraux, fleurie, colorée et parfumée, elle a également des vertus dépuratives et régénératrices.

- 50 g de boulgour d'épeautre
- le jus d'un citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil plat
- 50 g de roquette
- 50 g de pissenlit
- 1 petit bouquet de radis et leurs fanes
- graines germées d'alfalfa ou de tournesol
- 12 violettes et 12 pâquerettes



Faites cuire le boulgour dans 2 fois son volume d'eau salée frémissante. En fin de cuisson, coupez le feu et couvrez pour le laisser gonfler. Pendant ce temps, lavez le persil, la roquette et les pissenlits, puis les équeuter. Préparez les radis : les détailler en petites rondelles et laver leurs fanes. Rincez les graines germées et les fleurs puis les égoutter. Ciselez plus ou moins grossièrement les herbes. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive au boulgour et égrainez délicatement à la fourchette. Mélangez joliment tous les éléments de votre salade.

Crédit photos : Olivier Degorce