



## LES FLEURS DE YUCCA dans un “mesclun”

Il y avait de superbes hampes de fleurs de yucca au jardin et pour les sauver du froid vous les avez rentré et elles embaumer votre maison ...

Testez la recette de cette salade vite faite , tellement jolie et tellement goûteuse .

Peut-être que vous allez tellement aimer leur goût fin et doux que vous en “sacrifierez” encore pour les farcir avec de la pâte d’amandes pour un dessert ..extra-ordinaire . La recette est sur le site ...

### Ingrédients :

Diverses salades en mesclun( note 1)  
des pommes de terre vapeur froides  
piquant LVC

des fleurs de yucca cueillies au moment  
sauce légère LVC ( note 2)  
poudre de Perlimpimpin

### Méthode:

Mettez au fond de votre saladier la sauce légère , ajoutez piquant LVC et poudre de Perlimpimpin ( aux herbes aujourd’hui ) , touillez , vérifiez l’assaisonnement et laissez les couverts à salade au fond ainsi votre salade ne se “cuira” pas dans la sauce . Idéal ? le service vieux service en corne de grand’mère : il est parfait pour l’esthétique et il supporte très bien gras et vinaigre



Mélangez bien vos feuilles et faites une “première couche . Mettez-y quelques tranches ( ou cubes au choix) de pommes de terre . Et recommencez .

N’oubliez pas de glisser quelques fleur de yucca entre les couches .Et ainsi de suite .

NB / Vous ne “fatiguerez” ( tournerez) la salade qu’au moment de servir mais pensez à prévoir suffisamment de sauce pour que les feuilles soient bien garnies Mais sans excès

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Mélangez bien des feuilles différentes , tant de couleurs que de goûts et de “craquant” .Ce n’est pas important que pour le coup d’oeil mais aussi pour le palais . Bref laissez libre cours à votre imagination mais ne choisissez pas des salades trop “typées” car vous tueriez le parfum des yucca . Goûtez les avant et choisissez

**T.S.V.P -->**

(note 2) Sauce légère LVC : si vous n'en avez pas de prêle , retrouvez vite la fiche et ne forcez pas trop sur les épices car il faut garder toutes les subtilités de vos fleurs

NB pour une fois pas trop d'ail dans la sauce ou alors de l'ail pré-cuit , réduit en purée et mélangé à la sauce à dose ... "homéopathiques" : vous jouez sur le velours dans cette recette

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison donc pas de problème!

Pour les "sans gras" avec la sauce "légère" de LVC c'est tout à fait correcte et puis vous ne mangerez pas tout les jours quelque chose d'aussi fin

Pour les "sans sucre" il y a vraiment peu d'hydrates de carbone et essentiellement dans les pommes de terre, lesquelles vous pouvez éviter et les remplacer par des petits cubes de courgettes crues

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**