

- LES RECETTES DE TOURNEVENT -

VINAIGRETTE ET SALADE DE TOMATES & FLEURS D'AIL

Fraîche, parfumée et 100 % québécoise.
Une salade colorée qui célèbre les saveurs
du jardin et l'ail fleuri.



Astuce Tournevent

Ajoutez des copeaux de fromage de chèvre
ou des graines de chanvre pour une touche
gourmande et croquante.



15 MINUTES
Préparation



4 PORTIONS
En accompagnement


TOURNEVENT^{MC}



À cuisiner
avec votre
récolte
du jour !

INGRÉDIENTS

- 4 tiges de fleurs d'ail en morceaux d'un pouce
- 2 tomates coupées en dés ou une dizaine de tomates cerises coupées en deux
- 6 c. à table d'huile de canola biologique Tournevent
- 3 c. à table d'huile de chanvre biologique Tournevent
- 5 c. à table de vinaigre balsamique de camerises
- 1 gousse d'ail pelée et passée au mélangeur
- Sel et poivre au goût
- 1 laitue ou un mélange de feuilles

PRÉPARATION

-  Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola et faire revenir les morceaux de fleurs d'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.
-  Dans un bol, mélanger l'huile de canola, l'huile de chanvre, le vinaigre balsamique de camerises, l'ail, le sel et le poivre.
-  Dans un grand saladier, déposer la laitue, les tomates et les fleurs d'ail sautées.
-  Arroser de vinaigrette et mélanger délicatement.
-  Servir immédiatement.

★ Note : Vous pouvez ajouter des échalotes, des carottes râpées ou d'autres légumes selon vos envies !

Encore plus
de recettes !



Scannez le code
pour découvrir nos
autres recettes et
visiter notre boutique
en ligne. ♥

www.fermetournevent.ca