



Le bonheur le plus doux est celui qu'on partage.

Jacques Delille

Ciboulette

Découvrez avec moi la reine des jardins. Wow! Quel aliment élégant ou encore complètement sauvage dans les massifs montagneux! Originaire d'orient, la ciboulette est cousine avec l'ail, l'oignon et l'échalote! Il y a 3000 ans, les Chinois l'utilisaient pour arrêter les saignements. Elle enjolive les jardins de curé et les balcons des citadins. Les feuilles fraîches sont utilisées crues et ciselées pour aromatiser les crudités, les salades, et diverses préparations culinaires. Elle se consomme également cuite.

Umami que c'est bon!

Ingédients

- 1 c. à thé de zeste d'orange
- 1 c. à thé de zeste de citron
- ¼ de tasse de persil très finement haché
- ¼ de tasse de ciboulette finement ciselée
- 2 c. à table jus de citron
- Le jus d'une demie orange
- 1 c. à table d'huile de sésame grillé
- 1 c. à table de graines de sésame noir grillées pour décorer (facultatif)

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un bol et touille avec amour!

Utilisation

Arrose la recette de Mikael (page 36 avec ce mélange de saveurs. Utilise-la comme vinaigrette énergisante sur toutes salades ou encore nappe ton poisson favori!

Bienfaits

- ◇ Source de vitamines C, B2 et K
- ◇ Riche en calcium, sodium, phosphore et fer
- ◇ Bénéfique pour la circulation du sang

Alexandra Aubertin