

Salade tiède du jardin & de la mer... des saveurs de campagne

En fin de semaine dernière, j'ai quitté Paris pour me mettre au vert, dans notre maison de campagne... Quel bonheur...

Je ne suis pas encore en « vacances », car je dois préparer mon stage (qui aura lieu début août – j'ai repris mes études pour suivre une formation de naturopathie). Je serai donc vraiment en vacances mi-août, mais...

Mon âme & mon coeur sont beaucoup plus en paix ici... Au calme, au vert. Le matin, c'est le chant des oiseaux qui me tire doucement de mes songes : du simple moineau au pivert, en passant par le rouge gorge, la mésange, le merle... Celui que je préfère, c'est le coucou. Ne me demandez pas pourquoi, je ne le sais pas moi-même, mais j'ai toujours adoré son chant. Si les oiseaux sont si nombreux dans notre jardin, c'est parce qu'en hiver, on les nourrit (et on arrête lorsque la température remonte) : ils ont l'habitude & connaissent « la maison » :-)

Une autre joie de la campagne : les fruits & légumes du jardin.

Entre les nôtres & ceux des voisins... Que du bonheur !

A Paris, je privilégie les magasins bio pour mes fruits & légumes, mais le choix de variété est quasi-inexistant (sauf au marché bio à Raspail le dimanche matin, mais les prix sont multipliés par 2, voir 3 ou 4 – par rapport à des magasins bio).

A ma connaissance & à mon goût, peu de magasins à Paris travaillent avec des petits producteurs, qui privilégient le régional... Bref, qui respecte l'état d'esprit du « bio ».

Je constate aussi que de plus en plus de magasins bio ne respectent plus la saisonnalité. J'essaie de consommer le plus possible de saison, mis à part certains produits (thé, bananes, avocats...).

Grâce à [Parigote](#), j'ai découvert [Retour à la terre](#) qui m'a bien plu. Le choix est vraiment large, ils ont choisi de travailler avec des petits producteurs, et proposent de temps à autre des variétés de fruits & légumes originaux. Dommage que ce soit si loin de chez moi. Il y a aussi [Hédonie](#) qui est chouette, et propose des produits bio que l'on trouve rarement en version bio, comme des pâtisseries orientales.

Si vous en avez d'autres à me conseiller, je suis preneuse (d'ailleurs, j'en profite pour remercier Christel & Eldorado, fidèles lectrices, qui me donnent souvent des bonnes adresses en commentaires).

Première course au magasin bio de la campagne : de la farine de blé Demeter (produite dans la région), des carottes d'une variété ancienne, et d'autres trésors.

Bref... Cette longue intro pour vous présenter une salade toute simple & sans prétention aucune.

Juste le fait d'être faite avec des produits du jardin : les pommes de terre & le thym sont du jardin, et la salade nous a été offerte par un de nos voisins.

Et, croyez moi, on voit la différence au goût.

Sur la photo : les 2 petites fleurs sont la salière & le poivrier. Et le lapin porte les cure-dents sur son dos. C'est chou, non ?



Ingrédients :

- 2 cas d'algues séchées en paillettes (mélange du pêcheur)
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 1 cas d'huile de noix
- 3 pommes de terre moyenne
- 1/2 avocat
- quelques feuilles de laitue lavées
- thym (ou autre herbe aromatique)

Préparation :

1. Dans un saladier, versez les algues séchées, le vinaigre & l'huile (le temps de préparer le reste, les algues se réhydratent).
2. Epluchez vos pommes de terre, découpez les en dés, rincez les à l'eau.
3. Mettez les à cuire à feu doux & à couvert pendant environ 10 à 15 minutes (pour vérifier qu'elles sont cuites : plantez la pointe d'un couteau, il faut que la pointe s'enfonce facilement).
4. Découpez votre avocat en dés, ajoutez les feuilles de salades & le thym.
5. Une fois les pommes de terre cuites : égouttez les, et versez les dans le saladier.
6. Remuez... C'est prêt !

Un mélange des saveurs de la terre & de la mer.

Rien d'original & de révolutionnaire, outre le fait qu'elle soit réalisée avec des produits frais & savoureux issus du jardin & cultivés avec Amour & conscience.