

Louis-Philippe Vigilant, Chef du restaurant

« Loiseau des Ducs » à Dijon

—  
Salade composée !

## INGREDIENTS

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 🌿 Boulgour                     | 🌿 Curcuma                       |
| 🌿 Roquette                     | 🌿 Miel                          |
| 🌿 Mesclun                      | 🌿 Oignons rouges                |
| 🌿 Pousses d'épinard            | 🌿 Vinaigre aux fleurs de sureau |
| 🌿 Salade frisée                | 🌿 Violettes                     |
| 🌿 Huile d'olive                | 🌿 Carottes                      |
| 🌿 Jus de citron                | 🌿 Radis                         |
| 🌿 Ail râpé                     | 🌿 Artichauts                    |
| 🌿 Vinaigre de Xérès            | 🌿 Fenouil                       |
| 🌿 Echalotes                    | 🌿 Sel                           |
| 🌿 Moutarde de la maison Fallot | 🌿 Poivre                        |

## DEROULE DE LA RECETTE

Faire cuire du boulgour dans de l'eau. Mettre une pincée de sel et de poivre.

Une fois le boulgour cuit, l'assaisonner avec de l'huile d'olive, du jus de citron et de l'ail râpé.

Préparer une salade avec de la roquette, du mesclun, des pousses d'épinard et de la salade frisée.

Mélanger le boulgour avec la salade et assaisonner le tout avec une vinaigrette à base d'huile d'olive, de vinaigre de Xérès, d'échalotes, de la moutarde de la maison Fallot, du miel et un peu de curcuma.

Ajouter à la salade des petits copeaux de légumes (carottes, radis...) avec de l'oignon rouge, du vinaigre aux fleurs de sureau, des violettes.

Déposer des artichauts et du fenouil grillés dessus.

C'est prêt à déguster !