



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



MIZUNA

NOM DE LA RECETTE	Page
SALADE DE MIZUNA	2
SALADE DE MIZUNA AUX NAVETS	2

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



MIZUNA

SALADE DE MIZUNA

Ingrédients :

- 90 grammes de mizuna
- 3 noix
- 1 (grande) tranche de jambon de Bayonne
- 1 échalote
- 3 c. à s. d'huile de colza
- 3 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à c. de moutarde forte

Laver et essorer les pousses de mizuna.

Ouvrir les noix, couper les cerneaux en morceaux.

Trancher le jambon de Bayonne en morceaux, et le faire revenir à sec quelques instants dans une poêle anti adhésive.

Émincer l'échalote.

Verser le tout dans un saladier.

Préparer la vinaigrette en mélangeant les huiles, le vinaigre et la moutarde, et la verser sur la salade.

SALADE DE MIZUNA AUX NAVETS

Recette des Jardins de Cognac CH.

Ingrédients :

- salade de mizuna
- 1 ou 2 petits navets
- oignon
- huile d'olive
- sel

Un ou deux petits navets finement émincés et revenus dans un peu d'huile d'olive, éventuellement un petit oignon blanc ou autre émincé aussi.

Sur une belle planche on taille le mizuna en fins tronçons de 1cm, des fois 1,2cm. On aura préalablement enlevé les petits bouts parfois filandreux vers le côté racinaire.

Le secret ensuite c'est de passer le mizuna deux minutes dans la poêle, un peu de sel en fin de cuisson, si il y en a beaucoup le faire en 2 voire 3 fois, laisser ensuite tirer le temps de tourner la salade et de servir un verre, manger avec ce qu'il vous plaira.

Le tout doit encore être légèrement mi-croquant sous la dent.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



MIZUNA



Recette



Recette