

# Salades

## gourmandes

---

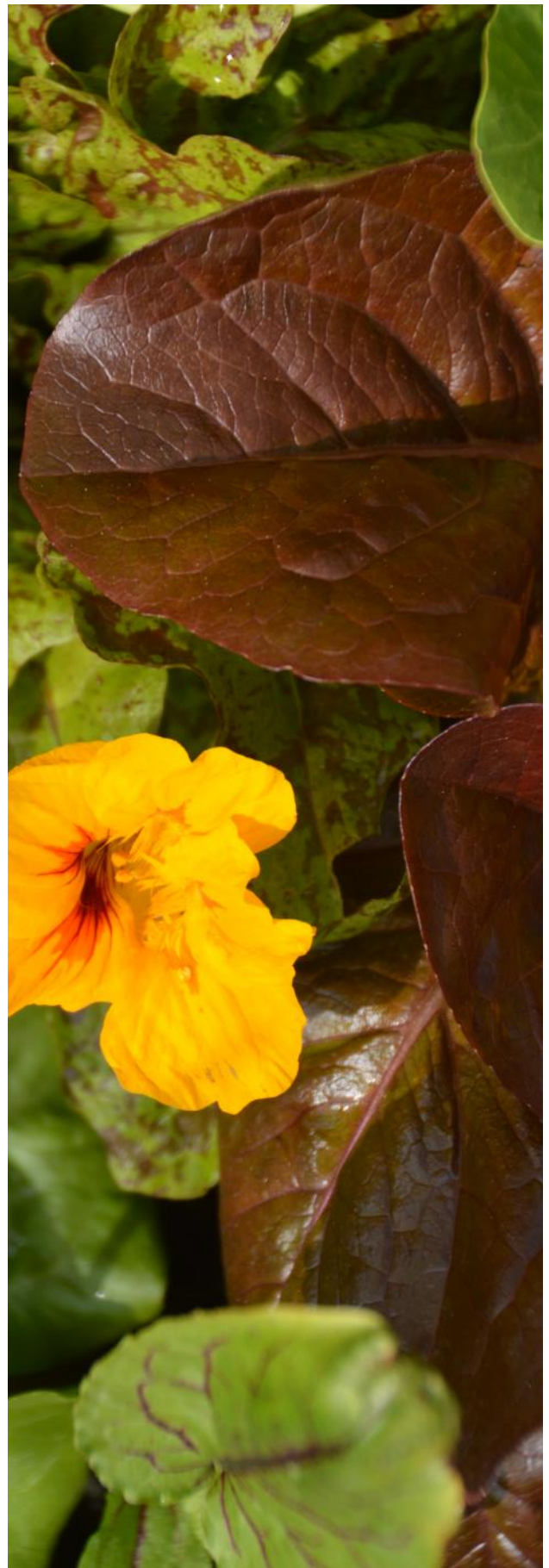
La salade, cet accompagnement souvent banal, pourrait devenir la vedette de votre table à condition d'y ajouter des légumes inusités!

---

### Le concept de base

Comme toute salade qui se respecte, la base repose sur la classique laitue. La laitue peut être pommée (*reine des glaces* ou *grosse blonde paresseuse*), en feuille (*feuille de chêne* ou *black seeded simpson*) ou romaine (*parris island cos* ou *rouge d'hiver*). Puisque l'on mange avec les yeux, il faut éviter la salade monochrome. Les laitues ne sont pas que vertes, mais aussi rouges, tachetées ou bourgognes. Variez les variétés de laitues cultivées au jardin! Les épinards peuvent tout aussi bien remplacer ou agrémenter la laitue comme base de votre salade.

Afin de vous inciter à varier les éléments de votre salade, aménagez votre environnement de jardin en garnissant le chemin vers votre laitue de plantes comestibles. Vous aurez ainsi tous les éléments à portée de main et vous pourrez vous laisser inspirer au gré des saisons et de votre humeur.



# Les ajouts

Gardez en tête de varier les couleurs, les saveurs et les textures. Peu connues, les *moutardes* offrent des feuilles aux teintes violacées peu communes qui attirent l'œil et piquent la curiosité des mangeurs. Ils ne seront d'ailleurs pas déçus par le goût particulier des moutardes qui donnent du piquant à la bouchée. De plus, l'ampleur des feuilles de moutardes donnera du volume à votre salade. Semblable aux épinards, l'*arroche* ajoutera également de la couleur et de la texture à votre salade. N'oubliez pas la *roquette*, soit de jardin ou italienne, elle apportera du piquant à vos salades.

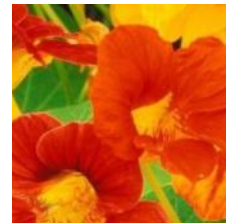
D'autres feuilles comestibles peuvent compléter la laitue afin de varier les saveurs. Pour les amoureux de la réglisse, l'*agastache* ajoute un goût anisé ainsi qu'une touche sucrée à la salade. Ses épis de fleurs violettes peuvent également décorer votre salade. Les *chicorées* sont plutôt amères alors que l'*oseille* ajoute aux plats une agréable sensation acidulée.

Les fleurs comestibles, en plus d'être ravissantes, ont souvent une saveur très recherchée. La plus connue est sans aucun doute la *capucine* avec son goût épicé et ses couleurs vives. Pourquoi ne pas essayer la *bourrache*, le *souci*, la *pensée sauvage* ou les *fleurs de pois* dans votre prochaine salade? Vous éveillerez la curiosité des jeunes et des moins jeunes et, qui sait, vous redonnerez peut-être le goût à certain de renouer avec la salade!

# Nos coups de cœur



**Arroche Aurora-Mix**  
Potagères  
Amaranthacées  
*Atriplex hortensis*  
Annuelle se ressèment



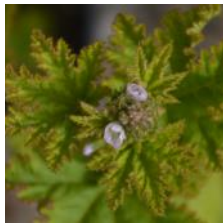
**Capucine Jewel**  
Herbacées  
Tropaéolacées  
*Tropaeolum majus*  
Annuelle



**Laitue en mélange**  
Potagères  
Astéracées  
*Lactuca sativa*  
Annuelle



**Mâche Verte**  
Potagères  
Valérienacées  
*Valerianella locusta*  
Annuelle



**Mauve Crépu**  
Herbacées  
Malvacées  
*Malva verticillata* var. *crispa*.  
Annuelle



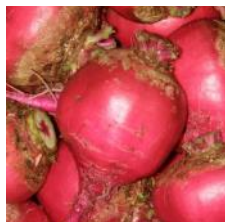
**Mesculun de moutardes piquantes**  
Potagères  
Brassicacées  
*Brassica juncea*  
Annuelle



**Plantain corne de cerf**  
Herbacées  
Plantaginacées  
*Plantago coronopus*  
Annuelle



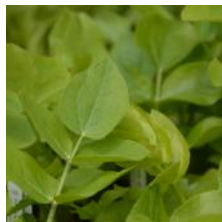
**Radis Shunkyo**  
Potagères  
Brassicacées  
*Raphanus sativus*  
Annuelle



**Betterave Lutz**  
Potagères  
Chénopodiacées  
*Beta vulgaris*  
Bisannuelle



**Chou frisé - Kale Dwarf Blue Scotch**  
Potagères  
Brassicacées  
*Brassica oleracea* var. *acephala*  
Bisannuelle



**Chervis girolle**  
Herbacées  
Astéracées  
*Sium sisarum*  
Vivace



**Chou Marin Lily White**  
Potagères  
Brassicacées  
*Crambe Maritima*  
Vivace



**Ciboulette chinoise**  
Herbacées  
Alliacées  
*Allium tuberosum*  
Vivace





**Menthe Chocolat**  
Herbacées  
Lamiacées  
Mentha piperita var.  
chocolat  
Vivace



**Oignon patate**  
Potagères  
Alliacées  
Allium cepa var.  
aggregatum  
Vivace



**Pensée sauvage**  
Herbacées  
Violacées  
Viola tricolor  
Vivace



**Roquette italienne Sylvetta**  
Potagères  
Brassicacées  
Diplotaxis muralis  
Vivace



**Silène enflé**  
Herbacées  
Caryophyllacées  
Silene vulgaris  
Vivace

## Autres bonnes variétés

## Annuelle



**Amarante Miriah Leaf #1** / Potagères / Amaranthacées / Amaranthus tricolor / Annuelle se ressèment

**Aneth de jardin** / Herbacées / Apiacées / Anethum graveolens / Annuelle se ressèment

**Basilic** / Herbacées / Lamiacées / Ocimum basilicum / Annuelle

**Basilic sacré** / Herbacées / Lamiacées / Ocimum sanctum / Annuelle

**Bourrache #2** / Herbacées / Boraginacées / Borago officinalis / Annuelle se ressèment



**Brocoli Purple Peacock** / Potagères / Brassicacées / Brassica oleracea / Annuelle

**Cerfeuil #3** / Herbacées / Apiacées / Anthriscus cerefolium / Annuelle

**Chou chinois Tatsoi** / Potagères / Brassicacées / Brassica rapa var narinosa / Annuelle

**Chrysanthème comestible** / Herbacées / Astéracées / Chrysanthemum coronarium var. shungiku / Annuelle

**Coriandre** / Herbacées / Apiacées / Coriandrum sativum / Annuelle

**Épinard** / Potagères / Chénopodiacées / Spinacia oleracea / Annuelle



**Laitue Grosse blonde paresseuse** / Potagères / Astéracées / Lactuca sativa var. capitata / Annuelle

**Mesclun de crucifères de luxe #4** / Potagères / Brassica sp. / Annuelle

**Moutarde Dragon Tongue #5** / Potagères / Brassicacées / Brassica juncea / Annuelle se ressèment

**Roquette de jardin #6** / Potagères / Brassicacées / Eruca sativa / Annuelle





## Bisannuelle

**Bette à carde Rainbow mix #7** / Potagères / Chénopodiacées / Beta vulgaris var. cicla / Bisannuelle

**Betterave Bull's Blood #8** / Potagères / Chénopodiacées / Beta vulgaris / Bisannuelle

**Céleri feuille** / Potagères / Apiacées / Apium graveolens var. secalinum / Bisannuelle

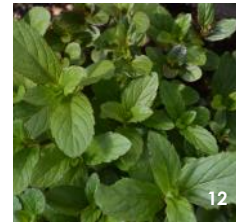
**Chicorée frisée Très fine maraîchère #9** / Potagères / Astéracées / Cichorium Endivia var. crispum / Bisannuelle

**Navei Scarlet Ohno Revival #10** / Potagères / Brassicacées / Brassica rapa var. rapifera / Bisannuelle

**Oignon à botteier Parade #11** / Potagères / Alliacées / Allium fistulosum / Bisannuelle

**Persil** / Herbacées / Apiacées / Petroselinum crispum / Bisannuelle

## Vivace



**Agastache de Corée** / Herbacées / Lamiacées / Agastache rugosa / Vivace

**Ciboulette de jardin** / Herbacées / Alliacées / Allium schoenoprasum / Vivace

**Échalote de Sainte-Anne** / Potagères / Alliacées / Allium ascalonicum / Vivace

**Estragon Français** / Herbacées / Astéracées / Artemisia dracunculus Sativa / Vivace

**Livèche des montagnes** / Herbacées / Apiacées / Levisticum officinale / Vivace

**Menthe Poivrée #12** / Herbacées / Lamiacées / Mentha piperita var. piperita / Vivace

**Ortie dioïque #13** / Herbacées / Urticacées / Urtica dioica / Vivace

**Oseille de jardin** / Herbacées / Polygonacées / Rumex acetosa var. hortensis / Vivace

**Pimprenelle petite** / Herbacées / Rosacées / Sanguisorba minor / Vivace

**Shiso** / Herbacées / Lamiacées / Perilla frutescens var. crispa / Vivace tendre

