



Salade

des prés

jolie, jolie,

jolie...



Parc
naturel
régional
de Millevaches
en Limousin

salade des prés

salada daus prats

Ingrédients :

- Pour 4 personnes
- une petite salade du type sucrine (à feuilles fermes)
- de la cive ou de l'oignon blanc
- une échalote
- une tête d'ail
- une petite livre de haricots verts
- trois belles tomates
- une dizaine de cornichon
- quatre oeufs durs
- un reste de viande froide
- un fromage frais de chèvre ou de vache
- des fruits de saison

variantes : la formule végétarienne sera aussi très savoureuse. Une version *trèfas borrudas* / pommes de terre en robe des champs est envisageable (il ne faut pas qu'elles s'écrasent à l'épluchage).

- Per 4 personas*
- 'na pita salada
- de la saba o ben tot un unhon blanc
- 'n'eschalota,
- 'na testa de lissa '
- na pitita liure de monjetas
- tres bravas tomatas
- 'na diezena de cornichons
- quatre cacauds bulhitis
- un bocin de bulhit freg (300 g)
- 'na calhada blancha de chabra ò de vacha
- fruchas de sason

Recette :

Et si vous preniez le repas aux champs *coma quò se fasia a la sason daus fens* / comme il n'y a pas si longtemps au temps des foins.

1. Faire cuire les haricots verts à l'eau (qu'ils restent un peu ferme).
2. Ajouter *'n'eschalòta*, une échalote, *un pauc de lissa*, un peu d'ail, *daus cornichons copats bocins* / quelques cornichons au vinaigre coupés en morceaux, de la salade, des haricots verts (des haricots blancs font aussi très bien l'affaire), trois tomates taillées en petits cubes.
3. La veille vous aviez fait *un bulhit* / un pot au feu, il vous reste de la viande. Coupez-la en petits morceaux que vous intégrerez à la salade.
4. Faites une vinaigrette bien relevée (huile, vinaigre, échalote, ail, moutarde en option).

'Na brava micha de pan, *'na calhada blancha de chabra ò de vacha*, *quauquas fruchas de sasons*, une belle tourte de pain, un fromage frais de chèvre ou de vache, quelques fruits de saisons, de quoi terminer votre pique-nique.

Il ne vous reste plus qu'à trouver un coin à l'ombre en bordure d'un pré et à installer une nappe pour dresser votre table. N'oubliez pas de mettre votre bouteille d'eau (en option *'na chopina de vin*) *dins l'aiga d'una levada*, dans l'eau d'une rigole.



Le catalogue des producteurs du Parc est en ligne sur www.pnr-millevaches.fr

