La salade bio fèves, carottes et tome de vache

Les ingrédients pour 2

300 grs de fèves bio
1 œuf bio
100 grs de carottes bio
25 grs de tome de vache bio
100 grs de salade verte
Huile de noisette
Vinaigre de vin
sel poivre
1cc de moutarde
en saison du basilic

Préparation 20 mins Cuisson 10 mins Difficulté 1





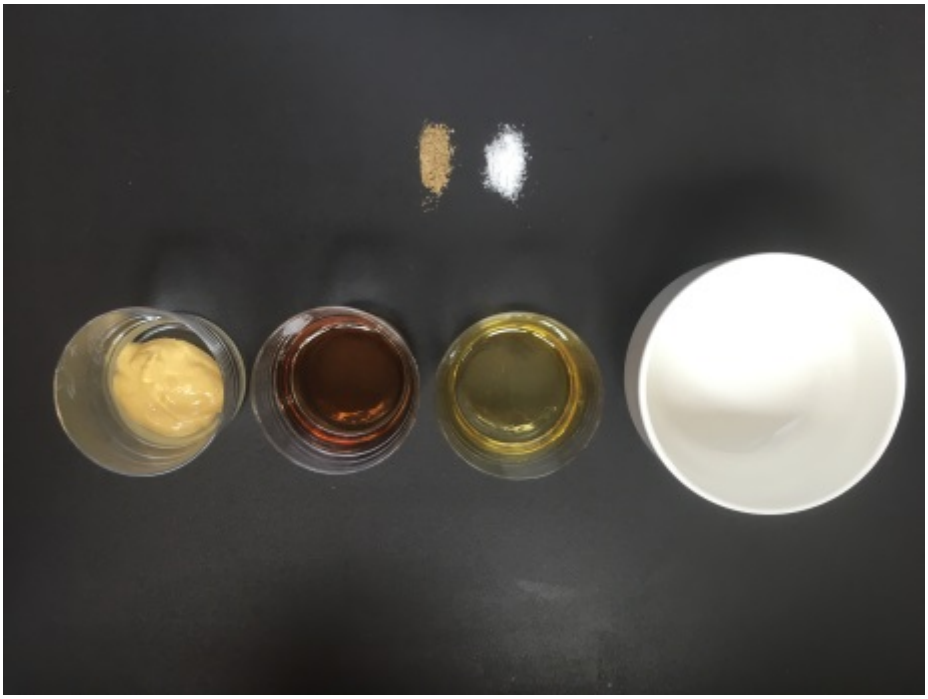
En préambule….

On cuit les fèves. On les écosse, on les fait cuire dans une casserole d’eau bouillante 10 mins, on rafraîchit à l’eau froide, et on ôte l’enveloppe des fèves, qui se décolle toute seule après la cuisson. La fève est alors prête à être dégustée!

On râpe la carotte bio, on cuit l’oeuf 7 mins dans l’eau bouillante, et ainsi dur, on l’écrase à la fourchette.

On râpe la tome de vache bio, et on cisèle le basilic.





On prépare l’assaisonnement, 2/3 cuillères à soupe d’huile de noix, 1 de vinaigre de vin, on sale, on poivre, on ajoute la cuillère à café de moutarde, et le basilic.





On est prêt pour composer :

La salade verte bio , les carottes râpées bio, l’œuf dur et la tome de vache bio, les fèves bio parsemées sur le dessus.

Enfin l’assaisonnement, on mélange le tout et à table.