la salade fraîcheur bio au bleu

Les ingrédients pour 2

50 grs de laitue
1 oignon
30 grs de roquette
150 grs de concombre
150 grs de tomates
2 oeufs bio
50 grs de bleu, roquefort ..
1 cc de moutarde
cibulette
4 cs d huile
1 cs de vinaigre
Du sel du poivre

Préparation 15 mins Cuisson 10 mins Difficulté 1





Le mélange des salades

…on lave la roquette et la laitue bio, on essore, on découpe en petite lanière la laitue et on mélange les deux variétés.

On s’occupe du cru!

On découpe en petits dés les tomates et le concombre bio, on découpe la ciboulette, et on fait des petits cubes avec le fromage. Ici du bleu, mais à votre convenance si vous préférez un fromage moins fort.





Puis, on s’attelle au cuit!

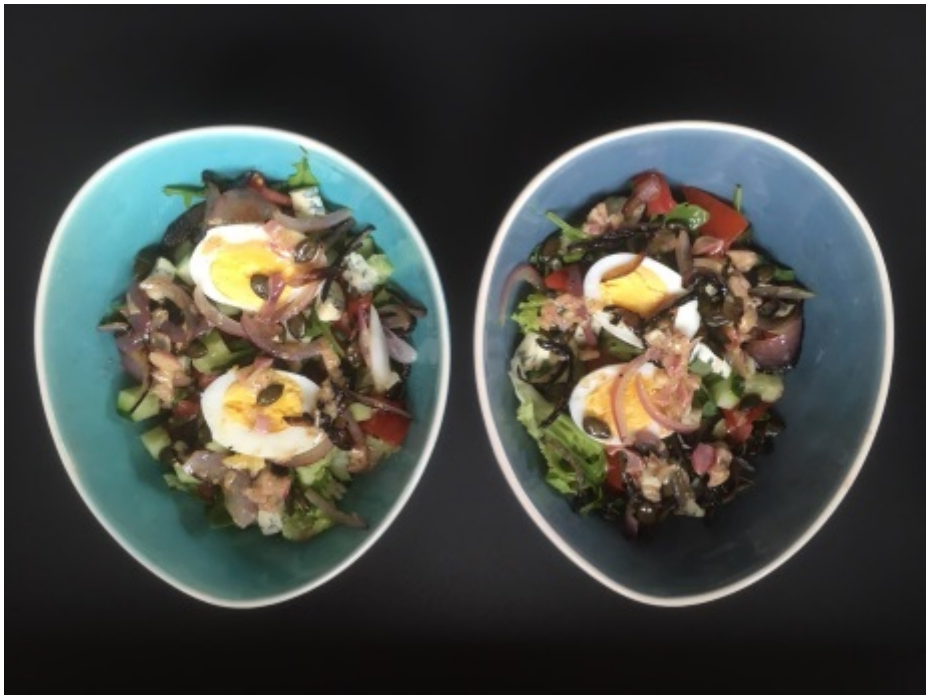
On fait bouillir les oeufs bio 8 minutes dans l’eau bouillante pour qu ils soient durs, on fait revenir à l’huile l’ oignon, et ici on a ajouté des graines, de courges en l’ occurence , qu on a fait revenir 2 mins à la poêle.

Enfin, on prépare l’assaisonnement, en mélangeant, l’ huile, le vinaigre, le sel, le poivre, l’ échalote émincée, et la

cuillère à café de moutarde.

Relevée à souhait !





On dresse sur le mélange de salade, le cru préparé au préalable (tomatebio, concombre bio, ciboulette bio, et le fromage) puis on finit avec le cuit (oeufs durs bio, oignon bio rissolé et à souhait les graines)

On assaisonne , on fatigue la salade et on sert cette

généreuse salade fraîcheur bio.