

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'occurrence, 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 (tomate bio, 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.