

# 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.



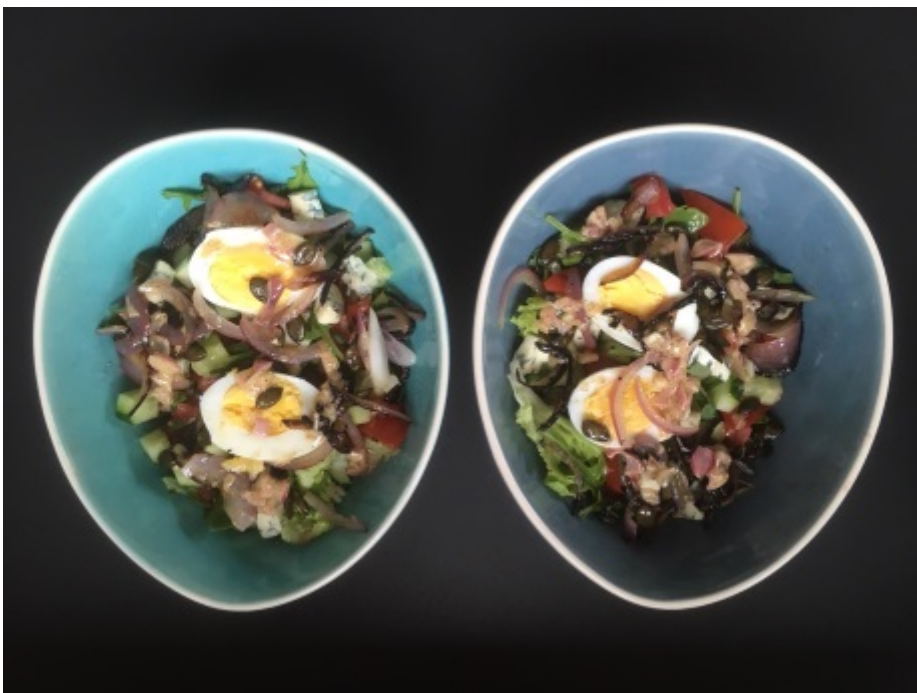
Puis, on s'attelle au cuit!

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.