



SALADE DE BLE

Ingrédients pour 2 personnes :

60 g de blé cru
1 tomate
½ concombre
2 tranches de jambon de poulet
1 portion d'emmental
Salade Mesclun
Sel, poivre & vinaigrette

Préparation

Faites cuire le blé dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes, puis égouttez-le.

Passez au préalable vos légumes sous l'eau claire, puis découpez-les en petits morceaux. Faites-en de même avec le jambon de poulet et l'emmental.

Dans votre saladier préparez votre vinaigrette, puis versez un peu de salade mesclun et ajoutez-y tous les autres ingrédients. Mélangez bien et réservez 30 minutes au réfrigérateur.

Bon appétit !