

## Salade de blé vert au fromage frais

---

150 g de blé vert  
2 1/2 dl de bouillon de légumes

porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser bouillir 3 minutes env. Déclencher la plaque et laisser gonfler 40 minutes env.

### Sauce

2 c. à soupe vinaigre aux fines herbes  
3 c. à soupe d'huile de noix ou autre  
4 c. à soupe de fines herbes hachées:  
persil, ciboulette, basilic,  
thym, sauge et aneth par ex.  
selon goût sel et poivre

bien mélanger le tout, assaisonner les grains de blé

2 carottes, pelées

les passer à la râpe à rösti

1/3 de concombre, fendu

4 ou 5 radis

couper les deux en lamelles, ajouter

200 g de fromage frais granulé

incorporer

50 g de feta, en dés

éparpiller

### Présentation

1/2 batavia iceberg, défaits  
en feuilles ou coupée en  
larges lanières

étaler sur un plat ou 4 assiettes, y dresser la salade

quelques fines feuilles d'aneth  
quelques brins de ciboulette

pour le décor

**A faire à l'avance:** cuire le blé vert à l'avance: il peut attendre, à couvert, 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

### Conseils

- La salade peut être agrémentée de quelques olives noires ou de dés de tomate, ou des deux.
- Faire cuire une plus grande quantité de blé vert et l'éparpiller sur d'autres salades.

*La recette est prévue, en plat principal, pour 4 personnes.*

