

Salade de blé, concombre, tomates cerises, herbes, câpres Gruyère de France



Durée :
30 min



Saisonnalité :
Hiver



Difficulté :
Moyenne



Quantité :
4 pers.

Ingrédients

Pour la salade de blé

- 250 g de blé
- 1 concombre
- 120 g de Gruyère de France
- 300 g de tomates cerises
- Un petit bouquet de coriandre
- Une dizaine d'olives noires dénoyautées
- Un petit bocal de câpres à queue, appelés aussi fleurs de câpres
- Huile d'olive et vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 150°C.

- Faites cuire le blé selon les recommandations du paquet. Laissez refroidir. Lavez et coupez les tomates cerises en quatre. Coupez le Gruyère de France en tous petits dés comme une brunoise de légumes. Lavez le concombre puis détaillez-le en fines rondelles que vous couperez ensuite en deux. Ciselez la coriandre finement, gardez quelques feuilles pour décorer.
- Dans un grand saladier, versez tous les ingrédients sauf les câpres et les olives. Ajoutez un filet d'huile d'olive et un peu de vinaigre balsamique. Assaisonnez à votre goût. Mélangez délicatement. Répartissez la salade dans quatre petits bols puis déposez quelques câpres au centre ainsi que quelques olives détaillées en lanières.



Testez cette recette chez vous et partagez la avec
#GruyereFrance