

Salade santé de Waldkorn®

Tomate, Jambon, Œuf, Fromage, Salade, Concombre,

Méthode de travail

Faites cuire l'œuf dur pendant 8 à 9 minutes. Coupez le Waldkorn® en croûtons et faites-les dorer dans un filet d'huile d'olive. Coupez le concombre, la tomate, le fromage et le jambon en dés et mélangez-les à la salade. Salez et poivrez selon goût. Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien. Faites égoutter les croûtons sur un morceau de papier de cuisine. Coupez l'œuf en quartiers et ajoutez-les en la salade en même temps que les croûtons. Terminez avec un peu de persil.

Astuce : faites-en une version végétarienne en supprimant le jambon de la recette.

Ingrédients (1 personne)

10 - 20 minutes

- 1 œuf
- 2 tranches épaisses de Waldkorn® Céréales Anciennes
- huile d'olive
- concombre
- tomate
- fromage jeune
- jambon
- salade mixte
- poivre et sel
- 2 c.à.s. vinaigrette