

Salade de brocoli, bleu et amandes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour deux personnes :

½ oignon rouge

280 g de brocoli

2 cuillères à soupe de yaourt nature

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'amandes effilées

4 cuillères à café de raisins secs

20 g de bleu

Sel

Poivre

Préparation :

Épluchez et émincez l'oignon rouge. Lavez et égouttez le brocoli, puis détaillez-le en fleurettes.

Blanchissez les fleurettes de brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres (al dente), soit environ 4 minutes. Égouttez et réservez.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez le brocoli, l'oignon, les amandes et les raisins.

Mélangez bien.

Poivrez et salez selon votre goût. Ajoutez le fromage en émiettant et servez.

