 **Salade de blé aux légumes**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2019/07/salade-de-ble-aux-legumes-p1180754-r.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**- 250 g de** [**blé**](https://recettes.de/ble)  
**- 2 œufs**  
**- 1 petit oignon**  
**- 350 g de** [**courgettes**](https://recettes.de/courgettes)  
**- 550 g de tomates**  
**- 1 boîte de** [**thon**](https://recettes.de/thon) **au naturel (140g)**  
**- 2 càs de** [**câpres**](https://recettes.de/capre) **(suivant le goût)  
- quelques olives noires**  
**-** [**vinaigrette**](https://recettes.de/vinaigrette) **- huile d'olive  
- sel & poivre du moulin**J'ai commencé par préparer la [**vinaigrette Mixi**](http://croquantfondantgourmand.com/vinaigrette-mixi/).  
Faire cuire le blé pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et laisser refroidir.  
Éplucher et couper l'oignon en petits dés.  
Laver les courgettes et les couper en petits dés.  
Faire "fondre" les dés d'oignon dans une cuillerée d'huile chaude.  
Ajouter les dés de courgettes et laisser cuire en remuant pendant une dizaine de minutes  
Ils doivent rester "[**al dente**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/)". Laisser refroidir.  
Faire durcir les œufs 10 minutes à l'eau bouillante. Écaler, refroidir et couper grossièrement.  
Épépiner les tomates et les couper en petits dés.  
Mettre le blé dans un saladier.  
Ajouter les courgettes, les dés de tomates, le thon égoutté, les œufs, les olives et les câpres.  
Arroser de vinaigrette et bien mélanger.  
Déposer au frais.  
Au dernier moment, ajouter quelques feuilles de basilic ciselées et remuer.  
Servir bien frais.