Произрастает на почве в лиственных, смешанных и хвойных лесах, в кустарниках, садах, парках и на пастбищах. Особенно часто встречается в молодых сосновых и еловых посадках, одиночно и группами, с конца августа по октябрь.

Весь гриб синевато-зелёный. Шляпка небольшая, до 8 см в диаметре, сине-зелёная или зеленовато-голубая, молодая - колокольчатая, потом полураспростёртая, иногда с белыми хлопьями по краю. Мякоть тонкая, сначала голубоватая, потом жёлтая. Пластинки приросшие к ножке, сначала светлые, позднее дымчато-серые. Споровый порошок буровато-фиолетовый.

Ножка до 10 см длины, 0.6-1 см толщины, полая, бледно-синеватая или зеленоватая, покрытая клейкой, густой слизью, ниже имеются белые хлопьевидные чешуйки.

Строфария сине-зелёная условно съедобна, относится к четвёртой категории. После отваривания употребляется свежей, маринованной и солёной.