

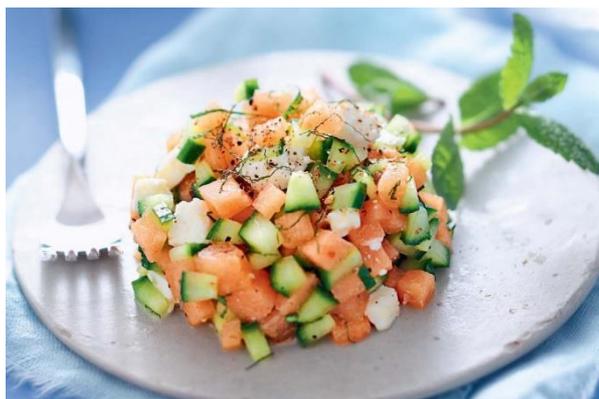
Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

Tartare de Melon, Feta, Concombre et Menthe



Niveau



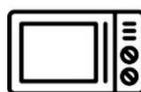
Facile

Préparation



25 min

Cuisson



-

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

Chez Panier des champs :

- 1 melon
- 1 concombre
- 1 bouquet de menthe

En épicerie :

- 200 g de feta
- le jus d'un citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



Pour un repas FRAIS
et LÉGER !!

EN CUISINE !

- Lavez le concombre. Éliminez ses deux extrémités et pelez-le une bande sur deux à l'aide d'un couteau-économiste. Tranchez-le en quatre dans la longueur. Enlevez les pépins puis coupez-le en petits dés.
- Coupez le melon en 4, retirez peau et pépins. Coupez-le également en petits dés. Coupez la feta en dés de la même taille que le concombre et le melon.
- Mélangez délicatement tous ces ingrédients dans un saladier. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- Au dernier moment, versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau délicatement.
- Remplissez un petit bol de préparation, tassez légèrement et retournez-le dans l'assiette. Répétez l'opération pour les autres assiettes. Ciselez la menthe sur chaque portion. Servez bien frais.