

SALADE AVOCAT, CONCOMBRE & FÊTA



Ingrédients :

- Concombre 2/3 à 1 entier
- 1 avocat
- Fêta 60g
- Menthe ou basilic frais
- Graines de courge 2 càs
- Raisins secs 2 càs

Astuces :

Servir cette salade avec une vinaigrette au citron :

- Huile d'olive 3 càs
- ½ citron jaune
- Moutarde 1 càc
- Sel
- Poivre

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Sur une planche à découper : éplucher le concombre et le couper en cubes.
2. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
3. Laver les feuilles de menthe ou de basilic et les ciseler finement (à l'aide d'un couteau ou de ciseaux).
4. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients (sauf la vinaigrette) et réserver la salade au frais 1 heure, elle sera plus savoureuse.
5. Au dernier moment, ajouter la vinaigrette.



@Recettes100faim.fr