

SALADE DE COURGETTES RÂPÉES, FÊTA, MENTHE & CITRON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 grosse courgette = 250g environ
- Fêta 60g
- Menthe fraîche
- Sésame 1 càs
- Raisins secs 2 càs
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, ½ citron jaune (jus), moutarde ½ càc

Astuces :

- Remplacer les courgettes par des carottes râpées.
- Remplacer la fêta par un autre fromage : mimolette, emmental, mozzarella...
- Remplacer le sésame par d'autres fruits oléagineux : noix, amandes, pistaches...
- Remplacer les raisins secs par des cranberries ou des abricots secs.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver la courgette, garder la peau et la râper (à la main ou au robot).
2. Égoutter la fêta et la couper en petits cubes.
3. Ciseler finement la menthe (au couteau ou à l'aide d'une paire de ciseaux).
4. Préparer la vinaigrette au citron : mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde.
5. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier le sésame et les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr