

# SALADE DE CONCOMBRE, AVOCAT, FÊTA & MENTHE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Concombre 2/3 à 1 entier
- 1 avocat
- Fêta 60g
- Menthe
- Graines de courge 2 càs
- Raisins secs 2 càs
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc + sel + poivre

## Astuces :

- Remplacer la menthe par d'autres herbes : basilic, persil, coriandre, aneth, ciboulette.
- Ajouter des jeunes pousses (mâche, épinard, roquette).
- Remplacer les graines de courges par des noix.
- Remplacer les raisins secs par des abricots secs.

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes**

1. Éplucher le concombre et le couper en **cubes**.
2. Égoutter la fêta et la couper en **cubes**.
3. Ciseler finement les feuilles de menthe.
4. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et couper l'avocat en **cubes**.
5. Préparer la **vinaigrette au citron**.
6. Dans un saladier : **mélanger** tous les ingrédients (sans oublier les graines de courge et les raisins secs), verser la vinaigrette, mélanger et réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.



@Recettes100faim.fr