Difficulté : Moyenne Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson :



SALADE DE COURGETTE, MENTHE FRAICHE ET FÊTA

Une salade fraîche et légère où la douceur des courgettes crues rencontre la vivacité de la menthe et le caractère salé de la fêta.

– **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Courgette
1



Menthe
1



Feta
50grs



Oignon rouge
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Citron
1



huile d'olive
2 cs



sel et poivre
selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et ciselez la menthe et l'oignon rouge Pressez le citron Coupez la fêta en petits cubes

ÉTAPE 2

Lavez et épluchez la courgette 1 côte sur 2 Coupez les en rondelles ou en ruban avec votre économe.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélangez le sel, jus de citron et huile d'olive. Rajoutez la courgette, la menthe et l'oignon Mélangez.

ÉTAPE 4

Ajoutez les dés de fêta et du poivre. Régalez vous!



CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez rajouter des olives noires si vous le souhaitez