

🔪 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

L'ÉQUIPEMENT

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 économme.

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