

Salade de melon, pastèque et concombre à la feta



INGREDIENTS (6)

- 200 g de feta
- 200 g de melon
- 200 g de pastèque
- 1 concombre (environ 400 g)
- 1 oignon rouge (environ 100 g)
- 1 poignée d'amandes (environ 25 g)
- 1 poignée de noix de Grenoble (environ 25 g)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de colza
- Poivre – jus de citron – menthe



*Recette testée et
approuvée par Nera
Guillaume, diététicien à
l'hôpital d'Arlon/Virton*

PRÉPARATION

1. Peler le melon et la pastèque. Eplucher le concombre.
2. Épépiner le melon et la pastèque.
3. Découper le melon, la pastèque, le concombre et la feta en dés d'environ 1 cm – 1,5 cm.
4. Couper l'oignon en deux puis l'émincer afin d'avoir des rondelles fines.
5. Concasser les amandes et les noix. Hacher la menthe.
6. Tout assembler, ajouter l'huile d'olive et l'huile de colza. Garder un peu de noix et d'amandes.
7. Assaisonner, garnir de menthe et du reste de noix et d'amandes.

VALORISATION

Pour 1 personne (environ 200 g)

Energie : 234 kcal

P : 8 g

L : 17 g

G : 11 g

Fibres : 2.4 g

Sel : 0.7 g