

TARTARE DE MELON GALIA ET DE CONCOMBRE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 0 minutes
Pour 6 personnes	1 saladier

Ingrédients :

1 melon Galia
1 concombre
1 bloc de feta nature
1 citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de menthe
Sel et poivre du moulin

Préparation :

- 1 - Laver le concombre, couper les 2 extrémités, le trancher en 4 dans le sens de la hauteur, enlever les pépins puis le couper en petits dés.
- 2 - Ôter ensuite la peau du melon et ses pépins et le couper également en petits dés.
- 3 - Couper la feta en dés de la même taille que le concombre et le melon.
- 4 - Dans un saladier, mélanger les ingrédients délicatement ensemble.
- 5 - Presser le citron et citronner la préparation puis verser l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger à nouveau délicatement.
- 6 - Pour le dressage, remplir un petit bol de la préparation, tasser légèrement et le retourner dans l'assiette.
- 7 - Répéter l'opération pour les autres assiettes.
- 8 - Ciseler la menthe sur chaque portion et servir bien frais.