

TARTARE DE CONCOMBRE FETA A LA MENTHE

Samedi 6 juillet 2016

Une entrée fraîche de plein été



Tartare de concombre feta à la menthe pour 2 personnes et 3pp-4 sp par part

-1 concombre*

-60 g de feta allégée

-20 g d'olives noires dénoyautées (en garder 2 pour la décoration)

-4 feuilles de menthe + 4 pour la décoration

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-une pincée de sel (facultatif)

Bien laver le concombre, l'épépiner, le trancher en petits cubes (emploi de l'alligator)

Ciseler la menthe, émietter la feta, couper les olives en petits dés et rajouter le tout au concombre.

Verser 2 cuillérées à café d'huile, rectifier l'assaisonnement (la feta et les olives sont déjà salées) et mélanger délicatement.

Poser 2 emporte-pièces sur 2 assiettes et les remplir équitablement en tassant bien.

Décorer chaque tartare avec 2 feuilles de menthe et 1 olive

Mettre au frais.

Enlever les emporte-pièces au moment de servir.

Je me sers d'huile d'olive à la menthe (Oliviers et Co) mais une bonne huile fera l'affaire

Pour le repas : tartare de concombre feta à la menthe (3 pp-4 sp) -120 g de blanc de poulet froid (4pp- 2 sp)- 150 g de pommes de terre à l'eau (3 pp- 3 sp)-100 g de fromage blanc ciboulette salé (1 pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp).Total : 11pp- 10 sp

Je vous souhaite un bon samedi