

# 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