



SALADE ROSE (FETA, PASTÈQUE, RADIS, OIGNON ROUGE)

Salade d'été par excellence, rafraichissante et rassasiante accompagnée de protéines : viande rouge froide, truite ou poulet grillé.

 10 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pastèque, pulpe, crue
- 1 portion moyenne d'oignon rouge, cru (100 g)
- 200 grammes de radis rouge, cru
- 2 unités petites d'orange ou 1 pamplemousse
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 125 grammes de feta AOP
- 20 grammes de menthe, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1° Peler et tailler l'oignon en deux, puis en très fines lamelles. Couper la pastèque en quartiers puis en fines lamelles. Laver les radis et les couper en deux dans la longueur. Prélever les quartiers de pamplemousse en incisant le log des membranes pour ne retirer que le quartiers sans sa peau. Dans les assiettes ou un grand plat, placer la pastèque en fines ranches, les suprêmes de pamplemousse, le radis, les oignons, émietter la feta et assaisonner de vinaigrette. Parsemer de ciboulette fraîche et servir bien frais avec un rosé de Corse ou de Provence.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [275 g]	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	219 kcal	11 %
PROTÉINES	2 g	7 g	14 %
GLUCIDES	6 g	15 g	6 %
SUCRES	5 g	14 g	16 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	120 mg	331 mg	14 %