

Salade fraîcheur de l'été

Ingrédients pour deux assiettes :

- 1 belle tomate
- 1/4 d'un melon
- 80 g de boulgour
- quelques brins de persil
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 1/2 concombre
- 50 g de feta
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/4 d'oignon rouge
- salade verte de votre choix : ici batavia et roquette.
- 2 oeufs ou du jambon blanc, du jambon de pays pour l'apport en protéines.



Préparation :

1. Faites cuire le boulgour dans l'eau bouillante pendant 10 minutes
2. Si vous avez choisi les œufs, faites les cuire pendant 8 minutes.
3. Après les avoir passé sous l'eau, coupez les légumes en petits dés ou en rondelles : tomates, concombre, oignon.
4. Ciseler les feuilles de menthe et le persil.
5. Une fois refroidi, mélangez le boulgour et une partie des herbes avec l'huile d'olive.
6. Mélangez la fêta avec le reste d'herbes.
7. Faites des billes de melon ou coupez des petits morceaux.
8. Il vous reste à assembler tous les ingrédients pour une assiette appétissante ! Vous pouvez terminer aussi par un jus de citron pour ajouter du pep's .

Régalez-vous !

