

les recettes d'Alice

Salade de roquette et pastèque au sésame



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



0 minutes



facile

Ingrédients

1/4 de pastèque
1/2 bouquet de coriandre
1 pomme 100 gr de fêta
1/2 concombre
2 c à s de graines de sésame

125 gr de roquette
1 c à s de vinaigre balsamique
1 c à s de moutarde
2 c à s d'huile d'olive
1 c à s de sauce soja
1 c à s d'huile de sésame

Matériel nécessaire

1 mandoline 1 vide pomme

Préparation et réalisation

1- Dans un bol, mélanger, la moutarde, la sauce soja, le vinaigre balsamique, assaisonner et ajouter les deux huiles en fouettant.
2- Couper la chair de la pastèque en petits cubes. Peler la pomme, la vider avec le vide pomme. Avec la mandoline tailler de fines lamelles de pomme puis les couper en bâtonnets. Peler le concombre et le vider de ces graines et le trancher en fines lamelles.
3- Verser tous les fruits et légumes dans un saladier. Ajouter la roquette, la coriandre coupées grossièrement, la fêta émiettée et les graines de sésame. Arroser de sauce et mélanger

Conseils et astuces

Vous pouvez supprimer la fêta et servir cette salade en accompagnement d'une tarte.

Alice Délice

