

Salade de pastèque, tomate, feta et menthe

Avec ce beau temps, nos papilles raffolent de salades gourmandes et rafraichissantes aux saveurs estivales. Voici une recette originale à base de pastèque, accompagnée de tomates, de feta et de menthe.

La pastèque est gorgée d'eau à près de 95%. Elle est donc très désaltérante et elle préserve de la déshydratation. Sa chair est riche en lycopène, un antioxydant très protecteur.

Ingrédients : 4 personnes

- 1kg de pastèque (avec la peau)
- 140g de feta
- 10 tomates cerises
- 1/2 oignon rouge
- 10 feuilles de menthe
- 5 c.s d'huile d'olive
- 3 c.s de vinaigre de cidre
- Sel, poivre



1-Coupez la pastèque en deux puis en quartiers fin.

Retirez la peau, coupez-la en cubes.

Lavez les tomates cerises et coupez-les en quatre.

Dans un saladier, réservez la pastèque et les tomates cerises.

2-Ensuite, coupez le demi-oignon rouge et la feta en petits cubes.

3-Pour l'assaisonnement, hachez finement la menthe et mélangez-la dans un bol avec l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Salez et poivrez.

4-Mélangez le tout dans votre saladier et conservez la salade au frais avant de la déguster.

