

Recette facile

TARTARE DE MELON, FETA, CORNICHON ET MENTHE

- **Énergie** : 314.25 kcal
- **Protides** : 9.6 g
- **Lipides** : 18.9 g
- **Glucides** : 23.8 g



25 minutes



Aucun

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 melon
- * 200 g de cornichons
- * 200 g de fêta
- * Jus d'un citron vert
- * 2 cuillère à soupe d'huile de colza
- * 1 bouquet de menthe
- * Sel et poivre

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 saladier
- * Des couverts
- * 1 cuillère à soupe
- * 1 bol
- * 1 ciseau

ÉTAPES

1

Laver les cornichons, trancher les en deux dans la longueur et couper les en dés. Retirer la peau du melon, le découper en dés. Faire de même pour la fêta (de sorte qu'ils aient la même taille).

2

Mélanger les ingrédients et réserver au frais. Au moment de servir, verser le jus de citron et l'huile de colza, saler et poivrer.

3

Remplir un petit bol de la préparation, tasser légèrement et le retourner dans l'assiette, ciseler la menthe et l'ajouter par-dessus.