



25 MIN



DÉBUTANT



VÉGÉTARIEN

# Tartare de concombre à la feta

TAILLÉ EN DÉS, LE CONCOMBRE EST MARINÉ DANS UN MÉLANGE DE MIEL, DE MOUTARDE, DE VINAIGRE BALSAMIQUE ET D'HUILE D'OLIVE, PUIS MARIÉ À DE LA FETA ET DRESSÉ SUR UN LIT DE SALADE VERTE.

Pour **4** personnes

## INGRÉDIENTS

<b>4 tranches</b>	de pain de mie XXL de 45 g
<b>2</b>	concombres
<b>1 cc</b>	de miel liquide
<b>1 cc</b>	de moutarde douce
<b>2 cc</b>	de vinaigre balsamique blanc
<b>4 cs</b>	d'huile d'olive
	sel
	poivre
<b>300 g</b>	de feta
<b>100 g</b>	de laitues à tondre
<b>4 brins</b>	d'aneth

## PRÉPARATION

①

Griller le pain. Éplucher le concombre, le partager en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en brunoise (petits dés). La mélanger avec le miel, la moutarde, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Émietter la feta en menus morceaux et les mélanger presque tous avec la brunoise de concombre. Dresser à la manière d'un tartare sur la salade, parsemer du reste de la feta, décorer des brins d'aneth et servir aussitôt avec le pain grillé.

### Temps de préparation

Préparation env. 25 min

Recettes: Annina Ciocco

Photos: Christine Benz

Participez et  
gagnez maintenant:  
**colza.ch**



Schweiz. Natürlich.