

Salade de pastèque et feta

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800g pastèque coupée en dés
- 100g feta coupée en dés
- 20 olives noires grecques
- 1cs huile d'olive*
- Quelques feuilles de menthe fraîchement lavées : 4-8 seront gardées pour la décoration et les autres seront coupées grossièrement

* Eviter les olives qui contiennent dans la liste des ingrédients un colorant (ex. E579).

Préparation

Mélanger délicatement tous les ingrédients sauf les feuilles de menthe pour la décoration. Garder au frais 1h.

Il faut compter 15g de glucides par personne pour cette recette.



Référence: http://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-pasteque-et-feta_23509.aspx
avec une légère adaptation

Texte et photo:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD