

Salades

Salade fraîcheur à la nectarine et sa sauce verte



45 min **15 min** **0** **30 min** **280**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

5 **Nectarine(s)**
 3 **Tomate(s)**
 100 g **Feta**
 1 **Poivron(s)**
 3 tranche(s) **Pastèque(s)**
 1 **Mâche**

Ingrédients pour la sauce verte

2 **Yaourt**
 1 **Concombre**
 1 **Menthe fraîche**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des fruits et des légumes

- 1 Préparer et émincer les poivrons en dés. Réserver dans un saladier.
- 2 Retirer le pédoncule des tomates et les couper en petits dés sans les épépiner. Réserver avec le poivron et mélanger.
- 3 Découper la nectarine en lamelles. Réserver avec les autres ingrédients dans le saladier en réservant quelques lamelles pour le dressage.
- 4 Découper la pastèque en fines tranches puis en cubes. Ajouter à la salade en réservant quelques cubes pour le dressage.
- 5 Couvrir le saladier de film alimentaire et réserver au frais.

Étape 2

Découpe de la feta

- 1 Couper la feta en cubes. Réserver dans un bol.

Étape 3

Réalisation de la sauce verte

- 1 Éplucher le concombre à l'aide d'un économe et le couper grossièrement sans l'épépiner. Réserver.
- 2 Effeuille la menthe, mettre quelques feuilles de côté pour le dressage et réserver le reste avec le concombre.
- 3 Ciseler les feuilles de menthe mises de côté pour le dressage. Réserver.
- 4 Mettre le concombre et la menthe dans le mixeur et assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Ajouter le yaourt.
- 6 Mixer rapidement pour ne pas trop liquéfier le concombre et garder un peu de son croquant. Réserver dans un bol.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir la salade de fruits et légumes du réfrigérateur.
- 2 Contrairement à la pêche qui s'oxyde au contact de l'air, la nectarine garde le même aspect. Son utilisation en salade est donc plus esthétique.
- 3 Disposer quelques cuillères de salade au centre de l'assiette.
- 4 Entourer la salade de quelques feuilles de mâche
- 5 Napper la salade de sauce Raita.
- 6 Ajouter dessus quelques cubes de pastèque, quelques lamelles de nectarine et quelques feuilles de menthe émincées.
- 7 Disposer quelques cubes de feta sur la mâche.
- 8 Verser un filet de sauce sur la mâche.