KIKKOMAN®

Salade de concombre et melon

durée totale **10 min.** **10 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1091 kJ / 261 kcal

Matières grasses: **16,5 g** Protéines: **10,2 g**
Glucides: **15 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	mini-concombres (ou 1 grand)
1	petit melon (p.ex. cantaloup, pastèque, melon miel)
200 g	de féta
2	poivrons doux rouges pointus
2 càs	d'huile d'olive
2,5 càs	de vinaigre de vin blanc
2,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de miel
	Poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Pour préparer la salade, laver le concombre et le couper en tranches fines. Couper le melon en deux, retirer les pépins et couper la chair en dés. Émietter la féta. Couper les poivrons en deux, retirer les pépins et le cœur. Les laver et les couper en lamelles.

Étape 2

Pour préparer la vinaigrette, utiliser un blender et mélanger 1 à 2 cuillères à soupe de melon en dés, l'huile d'olive, le vinaigre, la sauce soja et le miel. Assaisonner de poivre. Ajouter la vinaigrette à la salade et remuer avant de servir.