



## Salade de pastèque et fêta aux noix

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>283</b> kcal	<b>20,7</b> g	<b>6,29</b> g	<b>11,4</b> g	<b>10,4</b> g	<b>11,3</b> g	<b>0,46</b> g
<b>14%</b>	<b>24%</b>	<b>14%</b>	<b>2%</b>	<b>12%</b>	<b>21%</b>	<b>9%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**00 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 200g de pastèque
- 40g de roquette
- 30g de fêta
- 3-4 noix (15g)
- quelques feuilles de menthe
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de balsamique
- sel & poivre

### Préparation

1. Coupez le  $\frac{1}{4}$  de pastèque en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Coupez la fêta en dés et ciselez la menthe. Hachez grossièrement les noix.
2. Mélangez le tout à la roquette disposée dans un saladier.
3. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de balsamique.
4. Salez et poivrez selon votre convenance.