

Salade de quinoa au melon, courgette et menthe

Pour 4 pers

1 melon

500 g de quinoa cuit froid

8 tomates cerises

1 courgette

8 feuilles de menthe fraîche

quelques dès de Fêta



Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère.

Réaliser des billes de melon à la cuillère parisienne. Réserver au frais.

Laver et couper les tomates cerises en deux.

Laver la courgette et la couper en cubes.

Rincer les feuilles de menthe et les ciseler finement.

Dans un grand saladier, déposer le quinoa. Ajouter les tomates, les cubes de courgette et la fêta et les billes de melon. Parsemer de menthe ciselée. Mélanger tous les ingrédients.

Assaisonner la salade du jus d'un demi citron et d'un trait d'huile d'olive. Saler et poivrer selon le goût

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com www.facebook.com/perrinemaison