

Salade de tomates, pêches et feta (pour 4 personnes)

- 450 g de tomates dans l'idéal de variétés différentes
- 150 g de feta grecque
- 2 pêches ou nectarines (jaunes ou blanches) un peu fermes
- 2 abricots un peu fermes
- le jus d'un citron jaune (ou un peu de vinaigre balsamique)
- huile d'olive vierge extra
- quelques feuilles de menthe et de basilic, lavées
- une pincée de graines de coriandre en poudre (facultatif)
- sel et poivre



Laver les tomates et les couper en quartiers (ou en 6 ou 8 selon les dimensions).

Laver les fruits, les dénoyauter puis les couper en tranches

Dans un bol mélanger, le jus de citron avec du sel, la coriandre puis avec 4 CS d'huile d'olive.

Disposer les tomates, les pêches et les abricots dans quatre assiettes.

Ajouter les herbes, poivrer puis assaisonner en versant en filet le mélange huile/citron.

Parsemer de feta émiettée et servir.

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