

APÉRO

Brochettes *féta, pastèque* & menthe



10 min
PRÉPARATION

4
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Sans cuisson

Fraîcheur

Ingrédients

- ♦ **400 g** de pastèque
- ♦ **200 g** de féta
- ♦ **1/2** concombre
- ♦ **Menthe** fraîche
- ♦ **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- ♦ Un filet de citron
- ♦ Poivre

Préparation

- 1** Coupe la pastèque, la féta et le concombre en cubes réguliers.
- 2** Monte les brochettes en alternant pastèque, féta, concombre et une feuille de menthe.
- 3** Arrose d'un filet d'huile d'olive et de citron. Poivre légèrement.
- 4** Réserve au frais jusqu'au service — c'est meilleur bien frappé.

♦ VERSION VÉGÉ

Recette végétarienne : la féta est ta source de protéines. Pour une version végétalienne, remplace-la par du tofu ferme marié au citron.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un apéro frais, coloré, sans cuisson. La féta apporte des protéines qui évitent de tout miser sur les cacahuètes et le saucisson. Tu grignotes malin, et c'est un régal. ♦