



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Erfrischender Tomaten- Wassermelonen-Salat

August



Zutaten

Für : 4 Personen

- 1 Mini-Wassermelone (etwa 500 g Fruchtfleisch)
- 400 g Kirschtomaten
- 200 g Feta
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig
- 3 Stiele Minze
- 3 Stiele Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Wassermelone halbieren und mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen oder in Würfel schneiden.
- Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
- Feta würfeln.
- Die Zitrone pressen und 4 EL Zitronensaft, Olivenöl und Balsamicoessig mit Wassermelone, Tomaten und Feta vermischen.
- Minze und Basilikum fein hacken und unter den Salat heben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



+/- 20 Min



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL 



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Salade rafraîchissante de tomates et de pastèque

AOÛT



Ingrédients

Pour : 4 personnes

- 1 pastèque mini (environ 500 g de pulpe)
- 400 g de tomates cerises
- 200 g de feta
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 tiges de menthe
- 3 tiges de basilic
- sel et poivre

Préparation

- Couper la pastèque en deux et utiliser un coupe-boule pour découper des boules ou couper la pastèque en dés.
- Laver et couper en quatre les tomates cerises.
- Couper la feta en dés.
- Presser le citron et mélanger 4 cuillères à soupe de jus de citron, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique avec la pastèque, les tomates et la feta.
- Hacher finement la menthe et le basilic et les incorporer à la salade.
- Saler et poivrer selon le goût et servir immédiatement.



+/- 20 min



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL 