

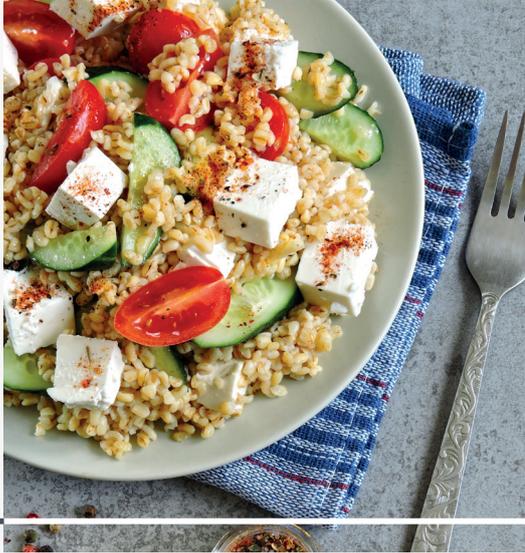
Salade d'ebly à la feta et aux herbes

Recette élaborée par notre
équipe de diététiciens

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min



INGRÉDIENTS

- 250g d'Ebly (poids cru)
- 200g de feta
- 20ml d'huile de noix
- le jus d'un citron
- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- 3 càs de persil ciselé
- 3 càs de ciboulette ciselée
- 1 càs de menthe ciselée

PRÉPARATION



- Cuire l'Ebly à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le laisser refroidir.
- Peler l'oignon et le concombre, puis les tailler en petits dés, ainsi que la feta.
- Lorsque l'Ebly est refroidi, ajouter les légumes, les herbes aromatiques, le jus de citron et l'huile.
- Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).
- Incorporer à la fin les dés de feta.

Astuce :

Cette salade sera meilleure après un repos au frigo de quelques heures.



Atouts Nutritionnels

Un plat complet source d'énergie sur la durée grâce aux glucides lents.

L'huile de noix est protectrice sur notre système cardio-vasculaire, elle contribue à réduire le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Valeurs nutritionnelles par portion :

400 Kcal

Protéines : 16g

Glucides : 46g

Lipides : 18g