



www.plancha-eno.com

Salade de potiron, betterave et feta

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 12 minutes

INGRÉDIENTS

500 g de potiron coupé en tranches fines
1 bol de pousses de salade
1 petite betterave cuite coupée en demi-tranches fines
100 g de feta coupée en cubes
2 tiges de menthe effeuillées
4 c. à soupe de yaourt
2 c. à soupe d'huile de tournesol
Sel et poivre.

CONSEIL

Vous pouvez utiliser aussi du butternut ou du potimarron !

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile, salez et poivrez.
2. Faites cuire les tranches de potiron sur la plancha à feu vif 12 minutes en les retournant régulièrement.
3. Dans les assiettes, répartissez les pousses de salade, les tranches de betterave et de potiron. Versez la sauce au yaourt, parsemez de feta et de feuilles de menthe.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre