

SALADE DE L'ÉTÉ

Découvrez notre salade d'été au concombre et framboises, idéale en cas de fatigue, bouche sèche et perte d'odorat. Cette salade rafraîchissante hydrate et revitalise, avec des concombres croquants et des framboises juteuses pour une explosion de saveurs et de bienfaits.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/186/thumbnails/Salade de l'été.JPG>

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 200 g de salade iceberg prélavée en sachet
- 1 concombre
- 50 g de framboises
- 40 g de feta
- 4 c. à c. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de coulis de framboise
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Lavez, épluchez et coupez en rondelle le concombre.

Lavez les framboises.

Passez le poivre 14 secondes au four à micro-ondes à pleine puissance. Dans un saladier mélangez la salade prélavée, le concombre, les framboises, la fêta, le sel et le poivre.

Mélangez le vinaigre balsamique avec le coulis de framboise, puis versez cette sauce sur la salade.