

Gaspacho de melon

Même si c'est la fin de l'été, il reste encore quelques melons sur les étales. J'ai découvert cette recette quand je préparais le buffet de mon anniversaire. C'est frais et ça met en appétit !

Pour 6 à 8 personnes : 2 melon charentais murs – 2 tranches de pain de mie dans la croute – 120g de féta – 2CS de sauge émincée – 2CS d'huile d'olive extra vierge – Sel/Poivre

Préparez vos melon : retirez les pépins. Videz-les et placez-les dans le bol de votre blender.

Ajoutez le pain de mie grossièrement coupé et l'huile d'olive.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture de smoothie. Si c'est trop épais, ajoutez un peu d'eau minérale.

Salez, poivrez et ajoutez 1CS de sauge. Mixez de nouveau.

Conservez au moins 2h au frais.

Au moment de servir, versez dans de petits verres (ou verrines), répartissez la féta émiettée dans chaque gaspacho et quelques morceaux de sauge émincée restante.

Et voilà, simple rapide et ça change du gaspacho traditionnel !

Salade féta, melon et

roquette

C'est l'été. Il fait chaud et honnêtement manger quelque chose de lourd et chaud le soir ne me faisait pas vraiment envie. Le melon c'est de saison. J'adore la féta. C'est une combinaison assez magique en plus. Mais il faut la relever un peu. Alors de la roquette pour un côté poivré et un ingrédient secret pour l'originalité !

Pour 2 personnes (en plat principal) : 1 melon charentais – 100g de féta AOC – 1 grosse poignée de roquette – 1/3 de bouchon de fleur d'oranger – 2CS d'huile d'olive citronnée – 2CS de jus de citron bio – Sel – Poivre noir – 2CS de sésame doré

Dans un saladier, déposez la roquette propre et sèche.

Coupez le melon en 2. Retirez les pépins et à l'aide d'une cuillère à parisienne, détaillez tout le melon. Ajoutez les billes à la roquette.

Égouttez la féta, coupez-la en petits dés, puis ajoutez-la au reste de la salade.

Préparez la sauce dans un bol à part : Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, la fleur d'oranger, une pincée de sel et de poivre. Versez la sauce sur la salade. Mélangez bien. Saupoudrez de graines de sésame. Mélangez de nouveau.

Et voilà c'est prêt !

Si vous êtes un carnivore dans l'âme, vous pouvez ajouter quelques tranches de viandes de grison pour accompagner.

Crousti-féta

Pour 10/12 bâtonnets : 200g de féta – 10/12 galettes de riz moyennes – Poivre

Coupez votre féta dans le sens de la longueur en 10 ou 12 bâtonnets. Réservez.

Faites ramollir les galettes une à une dans de l'eau tiède et enroulez comme pour faire un nem votre féta. Réservez.

Faites revenir les bâtonnets dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée jusqu'à avoir une belle couleur blonde.

Servez directement avec des sauces pour tremper dedans.

Salade de fèves à la féta

Très facile à réaliser et avec peu d'ingrédient. Une entrée fraîche et simple qui avec un morceau de pain croustillant ravirait même les enfants !

Pour 4 personnes : 250g de fèves surgelées – 150g de Féta – Jus de citron – Huile d'olive – Sel – Poivre

Dans un bouillon de légumes (en cube ça va très bien) à ébullition faites cuire vos fèves 12min environ. Vous verrez qu'elles sont cuites parce qu'elles commencent à se friper. Egouttez-les et réservez.

Pendant ce temps, coupez votre féta en cube. Dans un saladier, placez vos fèves et votre féta et arrosez généreusement de jus de citron, d'huile d'olive. La fève boit beaucoup. Salez,

poivrez. Remuez bien le tout et répartissez dans vos assiettes ou verrines. Vous pouvez même laisser un peu au frais... C'est encore meilleur !

Bonne dégustation !