

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes



Pousses d'épinard, fraises, oignon rouge, petits pois & feta

300 g de petits pois écossés
200 g de fraises
160 g de pousses d'épinard
4-6 c. à soupe de vinaigrette au citron (recette p. 12)
100 g de feta
½ oignon rouge
Quelques feuilles de menthe
Sel, poivre (facultatif)

Cuire les petits pois 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis les plonger dans un bol d'eau glacée.

Laver et équeuter les fraises, puis les couper en deux ou en quartiers selon leur taille. Laver et essorer les pousses d'épinard. Peler et émincer l'oignon rouge.

Dans un saladier, réunir les petits pois, les fraises et les pousses d'épinard. Ajouter la vinaigrette au citron. Mélanger délicatement.

Répartir la salade dans les assiettes. Parsemer le tout de feta émiettée, d'oignon rouge émincé et de feuilles de menthe ciselées. Saler, poivrer si besoin.

