

293 kcal
par part

LIV
HAPPY RECETTES

Riche en
protéines

Salade riz pastèque & fêta

Les ingrédients :



1 paquet de
riz LIV



1 bloc de fêta



1/2 concombre

+



200g de pastèque



Menthe fraîche

Ce dont vous avez besoin :

- Sel et poivre
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Vinaigre balsamique



La recette :

- 1 Passez le riz sous l'eau, bien l'égoutter, le saisir 3 à 5 minutes dans une poêle bien chaude avec du sel et du poivre, puis réservez.
- 2 A l'aide d'une cuillère, former des billes de pastèque. Couper le concombre en quartiers.
- 3 Couper la fêta en cubes. Ciseler la menthe finement.
- 4 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer. Servir avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- 5 C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Ajouter des
graines de
sarrasins



#KONJAKISÉS