

SALADE MÉDITERRANÉENNE GRILLÉE AU BARBECUE AUX ASPERGES

INGRÉDIENTS

2 paquets de Sensational filet méditerranéen Garden Gourmet

500 g d'asperges vertes

250 g de tomates cerises

1 sac de roquette

Quelques olives noires

1 càs de câpres

150 g de fromage feta (facultatif)

Un peu d'huile d'olive

Un peu de vinaigre

Un peu de basilic

Un peu de sel et de poivre

 1 PORTIONS

 18 MIN

 FACILE

Notre salade méditerranéenne avec le Sensational filet méditerranéen Garden Gourmet est la recette parfaite pour un barbecue par une belle journée d'été. Savoureuse, saine et végane !

PRÉPARATION

1. Prépare les légumes

Coupe env. 2 cm du bas des asperges et coupe les tomates en deux.

2. Fais revenir les émincés de filets marinés et grille les asperges

Fais revenir les marinated pieces dans une poêle sur le barbecue. Fais griller les asperges directement sur le barbecue.

3. Assemble ta salade parfaite

Dispose la roquette dans une assiette et répartis les asperges grillées, les tomates, les olives et les câpres sur le dessus, arrose d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et saupoudre de sel et de poivre.

4. Touche finale et savoure !

Dépose les marinated pieces sur le dessus, garnis de basilic et émiette la feta sur le dessus

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**