

TARTARE DE TOMATES CONCOMBRE A LA FETA

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson :
Pour 4-6 personnes	Cercle, 2 passoires, 1 bol, 2 saladiers, 4-6 assiettes

Ingédients :

6 tomates
1 concombre
200 gr de feta
Huile d'olive
1 jus de citron
Sel, poivre
Quelques brins de ciboulette, ou menthe ou basilic

Préparation :

1 - Monder (soit plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante pour pouvoir décoller la peau), épépiner, détailler en petits dés et les mettre dans une passoire pendant 1 h parsemées de sel.

2 - Peler et épépiner le concombre, le détailler en cubes, le mettre dans une passoire avec un peu de sel et garder une heure au frais comme les tomates. Tout cela pour faire dégorger les légumes.

3 - Ecraser la feta et y ajouter des herbes ciselées.

4 - Préparer la vinaigrette dans un bol en mélangeant huile, citron et poivre. Ne pas saler car les légumes sont déjà salés. Assaisonner séparément tomates et concombre avec cette vinaigrette. Laisser au frais.

5 - Dresser à l'assiette au moment de servir les tartares en posant un cercle à mousse sur les assiettes. Commencer par une couche de tomates, bien tasser. Ajouter de la feta et tasser à nouveau. Puis disposer le concombre et tasser encore. La touche finale : une dernière couche de feta que l'on rend bien lisse. Soulever le cercle à mousse et décorer de quelques brins de ciboulette.