

SALADE DE POTIRON ET MANGUE AVEC FETA, MENTHE ET TOMATE



INGRÉDIENTS

4 

- ½ potiron
- 1 mangue
- 50 g de graines de potiron
- 50 g d'amandes effilées
- 1 dl d'huile d'olive
- 200 g de feta
- 1 citron
- 2 poignées de menthe hachée
- 10 g de Ras el hanout Bresc
- 20 g d'Harissa Bresc
- 2 tomates charnues
- poivre et sel

PRODUITS BRESC UTILISÉS



Bresc Harissa Mélange d'épices 450g



Bresc Ras el hanout Mélange d'épices 450g

MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 degrés. Faire griller les amandes effilées au four. Éplucher le potiron et couper en morceaux. Préparer le potiron avec le Ras el hanout et de l'huile d'olive. Griller en 15-20 minutes pour les faire dorer. Assaisonner avec poivre, sel, zeste et jus de citron. Faire griller les graines de potiron dans une poêle sèche, puis saler légèrement. Éplucher la mangue et la couper en morceaux. Ébouillanter les tomates pour les peler, et en retirer les graines. Couper la chair en morceaux. Préparer la mangue, les tomates et le potiron avec l'harissa, la moitié de la menthe hachée et l'huile d'olive. Émietter la feta. Saler et poivrer et garnir de graines de potiron, d'amandes effilées et du reste de la menthe.