MARINE-STYLE CRISPY FILET AVEC SALADE MÉDITERRANÉENNE

2 PORTIONS | 30 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Marine-Style Crispy Filet Garden Gourmet

150g de boulgour

250 g de tomates mélangées

1 petit oignon rouge

1/2 concombre

1 citron

4 cuillères à soupe de yaourt

1 cuillère à soupe de câpres

50g de roquette

8 olives Kalamata

petit bouquet de persil et menthe

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

Savoure le goût de la Méditerranée avec cette salade accompagnée de notre nouveau Crispy Filet, c'est un vrai régal pour les papilles !

PRÉPARATION

1. Cuisson du boulgour

Fais cuire le boulgour selon les instructions sur l'emballage et laisse-le refroidir jusqu'à ce qu'il soit tiède. Hache finement les herbes (garde 1 cuillère à soupe de côté) et mélange-les au boulgour. Assaisonne avec du sel et du poivre, du jus de citron et de l'huile d'olive.

2. Préparation de la salade

Tranche les tomates, coupez finement l'oignon et coupe le concombre en dés. Mélange et assaisonne avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Coupe les olives en deux et ajoute-les dedans.

3. Préparation du yaourt aux herbes

Mélange les herbes réservées au yaourt et assaisonne avec du citron, du sel et du poivre.

4. Cuisson du Marine-Style Crispy Filet

Fais frire le Marine-Style Crispy Filet dans l'huile selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant et sers-le avec le boulgour, la salade de tomates, la roquette et la sauce au yaourt.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR