

# SALADE MÉDITERRANÉENNE AVEC FILETS GRILLÉS AU BARBECUE

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de Filet Pieces Garden Gourmet
- 500 g d'asperges vertes
- 250 g de tomates cerises
- 1 sachet de roquette
- Quelques olives noires
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 150 g de fromage feta (facultatif)
- Un peu d'huile d'olive
- Un peu de vinaigre balsamique
- Un peu de basilic
- Un peu de sel et de poivre



Quel repas idéal pour bien commencer une belle journée d'été! Une délicieuse salade d'asperges aux saveurs méditerranéennes, à préparer végane ou végétarienne et à déguster entra amis ou en famille!

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des asperges et des tomates

Coupez env. 2 cm le bas des asperges et coupez les tomates en deux.

### 2. Grill des filets Garden Gourmet

Faites revenir les morceaux de filets Garden Gourmet dans une poêle sur le BBQ. Grillez les asperges directement sur le BBQ.

### 3. Dressage

Répartissez la roquette dans une assiette et étalez dessus les asperges grillées, les tomates, les olives et les câpres. Arrosez d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et saupoudrez de sel et de poivre.

### 4. Etape finale

Déposez les morceaux de filets Garden Gourmet sur la salade, garnissez de basilic et émiettez la feta.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)**