

Starfrit : Salade fracheur, fruits, légumes et herbes fraîches

Recette pour 4 personnes



Description

Repas léger et nourrissant, rapide à réaliser, idéal pour une boîte à lunch sans allergène à portionner dans votre **Lock&Lock Bento - 950ml de Starfrit**.

<https://www.starfrit.com/fr/lock-lock-bento-950ml-4>

Ingrédients

Salade fracheur

- 2 Tasse(s) Melon d'eau sans pépin
- 1 Unité(s) Concombre
- 1 Tasse(s) Olives noires dénoyautées
- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 8 Feuille(s) Basilic
- 2 Branche(s) Estragon
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 5 Unité(s) Tomates italiennes
- 2 Cuil. à soupe Graines de citrouille
- 1 Unité(s) Mangue jaune
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 1 Unité(s) Lime
- 1 Boite(s) Thon pâle émietté

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **20 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

Mise en place

Coupez en petits cubes la chair du melon d'eau, épépinez le concombre et coupez-le en demi-rondelles (salez-le pour le faire dégorger). Épépinez le poivron et coupez-le en lanières. Ciselez les feuilles de basilic ainsi que les feuilles d'estragon, ciselez finement la ciboulette. Coupez les tomates en quartiers, retirez les pépins, coupez la chair en brunoise (petits cubes). Torréfiez les graines de citrouille dans le four durant 5 minutes. Détaillez la mangue jaune en brunoise (petits cubes). Prélevez les zestes de votre lime et pressez-la pour en récupérer le jus.

Salade Fracheur

Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre, l'huile d'olive, les zestes de lime et le jus. Ajoutez tous les légumes et fruits coupés, mélangez délicatement, déposez le thon émietté dessus, ajoutez les herbes fraîches.

Gardez au frigo dans la boîte à lunch **Lock&Lock Bento - 950ml de Starfrit** jusqu'à la consommation.

Bon appétit!