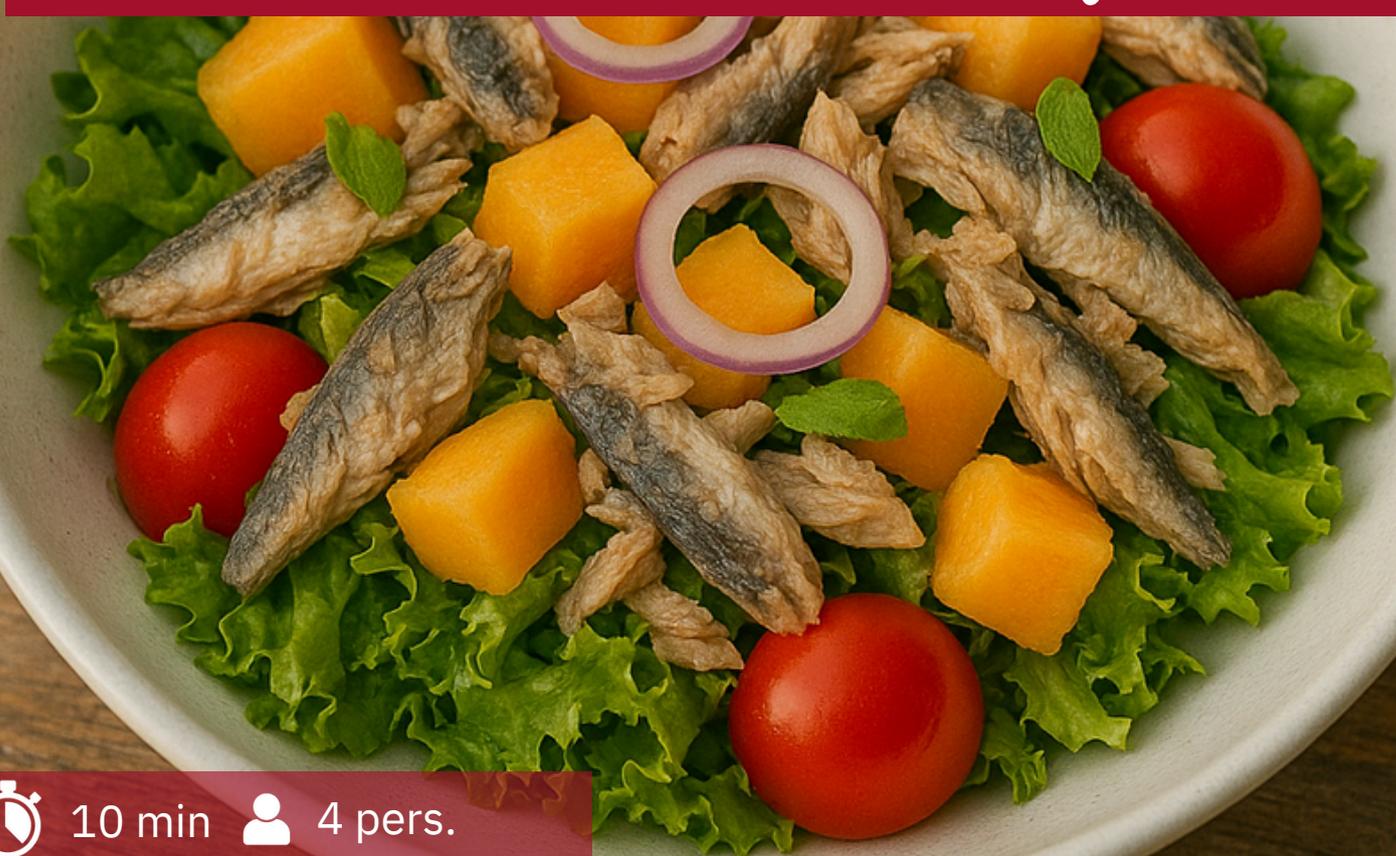


Salade charentaise aux maquereaux



10 min  4 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de filets de maquereaux au naturel et citron Bio
- 1 melon
- Salade verte
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron vert
- Gingembre
- Sauce soja
- Menthe
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Égouttez les filets de maquereaux puis coupez-les délicatement en morceaux.
- Coupez un melon bien mûr en dés ou en billes selon vos envies.
- Émincez finement un petit oignon rouge.
- Lavez et essorez quelques feuilles de salade verte.
- Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
- Préparez une vinaigrette : 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'un citron vert, un peu de gingembre râpé frais, et une touche de sauce soja.
- Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche, salez, poivrez... et dégustez bien frais !