

Salade de pastèque aux bandes de tortilla croustillantes

durée totale **20 min.** 15 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.500 kJ / 825 kcal

Matières grasses: **62,4 g** Protéines: **17,2 g**
Glucides: **50,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	grandes tortillas (de blé ou de maïs)
2 càs	d'huile
400 g	de pastèque
200 g	de concombre
1	avocat
1	petit oignon rouge (50 g)
15 g	de coriandre fraîche
15 g	de persil frais
2 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
4 càs	d'huile d'olive
1 càs	de vinaigre de vin blanc
1 càc	de piment frais finement coupé en dés
1 càc	miel
	Poivre fraîchement moulu

Pour servir

75 g	de fromage blanc, par ex. feta
	Herbes fraîches pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Badigeonner les tortillas d'huile et les couper en bandes de 1 à 1,5 cm. Les placer sur une plaque et les faire cuire au four pendant 5-7 minutes à 225 degrés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir.

Étape 2

Couper la pastèque, le concombre et l'avocat en cubes. Couper l'oignon rouge en fines lamelles. Mélanger le tout dans un bol avec la coriandre et le persil finement hachés.

Étape 3

Ajouter les bandes de tortilla croustillantes juste avant de servir.

Étape 4

Mélanger la sauce ponzu, l'huile d'olive, le vinaigre, le piment, le miel et le poivre pour obtenir une vinaigrette. Arroser la salade avant de servir.

Étape 5

Vous pouvez ajouter du fromage et d'autres herbes si vous le souhaitez.