



SALADE ROQUETTE- PASTÈQUE ET BOULETTES DE FETA AU SÉSAME

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1/4 de pastèque
150 g de roquette
1 gros oignon rouge
40 g de boulgour
200 g de feta
120 g de tomates séchées
à l'huile d'olive
1/2 bouquet de basilic
40 g de sésame noir et
blanc
1CS de miel
1 gousse d'ail
1CS de sauce soja
2CS de jus de citron
3CS d'huile de sésame

Trancher la pastèque et la tailler en triangles après avoir enlevé les pépins.
Laver et essorer la roquette.
Emincer l'oignon rouge finement.
Faire gonfler le boulgour.
Mélanger tous les ingrédients.
Préparer la vinaigrette en mélangeant miel, ail, soja, citron et huile de sésame.
réserver.
Ecraser la feta à la fourchette et la délayer avec une partie de l'huile de tomates séchées. Hacher finement 8 morceaux de tomates et les incorporer à la feta avec le basilic ciselé.
Former des petites boulettes et les rouler dans le sésame.
Les disposer autour de la salade et arroser de vinaigrette.