

# Salade de petit épeautre aux fruits et au tzatziki

## RECETTE



30 minutes



10 minutes



4 personnes

## Ingrédients

- 150 g de petit épeautre concassé\*
- 250 g de yaourt de brebis à la grecque\* Biocoop
- 1 c à c d'épices pour tzatziki Epi'C Bio
- 1 gousse d'ail frais local de La Ferme de la Grande Rivière
- 1 oignon rouge
- 1/2 chou pomme nouveau
- 1 barquette de fraises
- 1 mangue bien mûre
- 150 g de feta\* Biocoop
- 20 g de graines de courge en vrac

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

- Cuire l'épeautre** : verser un volume de petit épeautre concassé dans deux volumes d'eau non salée et porter à ébullition. Maintenir la cuisson à petit feu pendant 10 minutes, jusqu'à absorption totale de l'eau.
- En fin de cuisson, saler, retirer du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- Préparer la sauce** : épucher l'oignon et en tailler la moitié en brunoise ; réserver l'autre moitié.
- Prélever deux gousses d'ail frais et les presser (ou les râper).
- Laver le concombre et en détailler un quart en brunoise ; réserver le reste.
- Dans un bol, mélanger le yaourt de brebis à la grecque, l'oignon émincé, l'ail frais, le concombre et les épices pour tzatziki.
- Préparer la salade** : effeuiller légèrement le chou pomme et le rincer, le trancher en deux et l'émincer finement.
- Couper le reste du concombre en très fines rondelles au couteau ou à la mandoline.
- Émincer le reste de l'oignon rouge en lamelles.
- Couper la mangue de part et d'autre du noyau, l'entailler dans la longueur et la largeur, puis retourner la peau pour détacher les cubes.
- Rincer les fraises et les couper en quartiers.
- Toaster les graines de courge à sec pendant quelques minutes.
- Dresser les bols** : deux cuillères à soupe bombées de petit épeautre, une poignée de chou pomme, du concombre, de l'oignon rouge, de la mangue et des fraises. Émietter la feta, napper de sauce tzatziki et saupoudrer de graines de courge. Déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé  
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet  
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans  
Antarès | Giratoire de César, Le Mans  
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)

**biocoop**

| Le Fenouil



@fenouilbiocoop