

# SALADE MÉDITERRANÉENNE AVEC FILETS GRILLÉS AU BARBECUE

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Chick'n Style Filet Pieces Garden Gourmet  
500 g d'asperges vertes  
250 g de tomates cerises  
1 sachet de roquette  
Quelques olives noires  
1 cuillère à soupe de câpres  
150 g de fromage feta (facultatif)  
Un peu d'huile d'olive  
Un peu de vinaigre balsamique  
Un peu de basilic  
Un peu de sel et de poivre

 2 PORTIONS

 20 MIN

 FACILE

Quel repas idéal pour bien commencer une belle journée d'été! Une délicieuse salade d'asperges aux saveurs méditerranéennes, à préparer végane ou végétarienne et à déguster entra amis ou en famille!

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des asperges et des tomates

Coupe env. 2 cm le bas des asperges et coupe les tomates en deux.

### 2. Grill des filets Garden Gourmet

Fais revenir les morceaux de filets Garden Gourmet dans une poêle sur le BBQ. Grille les asperges directement sur le BBQ.

### 3. Dressage

Répartis la roquette dans une assiette et étale dessus les asperges grillées, les tomates, les olives et les câpres. Arrose d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et saupoudre de sel et de poivre.

### 4. Etape finale

Dépose les morceaux de filets Garden Gourmet sur la salade, garnis de basilic et émiette la feta.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**