

LA RECETTE GOURMANDE

BROCHETTES APÉRITIVES

fraîches et légères



Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Lavez les fruits et les crudités. Coupez le concombre et la courgette en rondelles. Coupez les nectarines en quartiers et les tomates cerises en deux. Pour la betterave, le melon et la fêta coupez-les en cubes.

Dans une poêle avec un peu d'huile, faites revenir les rondelles de courgette.

Réalisez vos brochettes :

1ère variante : Une rondelle de concombre, un cube de fêta, une demi tomate cerise

2ème variante : Un quartier de nectarine, une bille de mozzarella, une rondelle de courgette

3ème variante : Un cube de melon, une bille de mozzarella, un cube de betterave

Réservez-les au frais jusqu'à dégustation.

Bon appétit !

2	nectarines
200g	billes de mozzarella
50g	feta
1	courgette
1	concombre
150g	tomates cerises
1	betterave
1/2	melon
1càS	huile