



Brochettes méditerranéennes à la feta



Temps de préparation: 15 minutes

Vin conseillé: Shiraz

Préparation



Ingrédients pour 3 personnes

500 g	de feta
1	melon
1	courgette
10	tranches de jambon de Parme
Huile (pour la cuisson)	
Sel	
Poivre	
Sauce tomate	
Salade roquette	
Baguette	



1/4 Découpez la feta et le melon en dés de tailles similaires. Coupez la courgette en longues et fines tranches.



2/4 Enroulez un dés de feta dans chaque tranche de courgette. Faites pareil avec le jambon de Parme.



Ustensiles

Planche à découper, 6 piques à brochettes, couteau et poêle à griller



Notre recommandation



Rouge · Australie · Shiraz

Shiraz 'Ad Hoc Middle of Everywhere' 2015 Larry Cherubino

« Le cépage français syrah a une sœur jumelle : la shiraz australienne ! En voilà un bel exemple : le vin rouge 'Ad Hoc Middle of Everywhere' 2015, signé Larry Cherubino, vous convaincra grâce à un rapport qualité / prix irréprochable ! 95 points James Halliday ! » Rédaction de Wine in Black

Le bouquet est extrêmement et étonnement diversifié : un feu d'artifice d'arômes avec cerise noire, mûre, myrtille, fines herbes (thym, romarin) et un soupçon d'eucalyptus. Ce subtil mélange entre feta-courgette et melon-jambon de Parme exige un vin épicé et il n'y a pas mieux que ce shiraz australien.



3/4 Enfilez sur les piques à brochettes les différents rouleaux de feta et alternez avec un dés de melon entre les rouleaux de feta.



4/4 Faites griller les brochettes pendant environ 7 à 10 minutes. Servez-les avec des morceaux de baguette grillés, une sauce tomate et une salade roquette et le tour est joué !



Valeurs nutritionnelles (par portion)

kcal.	Protéines	Matière grasse	Glucides
773	41 g	49 g	40 g

Commentaires:

Bon Appétit!
W