

# Translations:Sciences Participatives : Elevage de grillons comestibles/132/fr

---

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez les grillons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 5 minutes.
4. Dans un grand saladier, mélangez le concombre, le poivron, la carotte, et les tomates cerises.
5. Ajoutez les grillons croustillants et mélangez bien.
6. Ajoutez la feta émiettée et les feuilles de menthe et de coriandre.
7. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et du poivre.
8. Servez frais.