

SALADE DE MELON, TOMATE, JAMBON CRU & MOZZARELLA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1/2 à 1 melon
- 6 tranches de jambon cru (= 60g environ)
- Billes de mozzarella 60g (ou 1/2 boule)
- Tomates cerises 200g
- Pignons de pins 2 càs
- Basilic frais
- Sel, poivre

Astuces :

- Servir cette salade avec une vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1/2 càc
- Remplacer la mozzarella par de la fêta.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Dans un saladier, préparer la vinaigrette.
2. Sur une planche à découper : couper le melon en 2, enlever les pépins et le couper en cubes ou former des billes à l'aide d'une cuillère parisienne.
3. Couper les tomates cerises en 2.
4. Égoutter les billes de mozzarella. Si vous avez une boule entière de mozzarella, la couper en cubes.
5. Enlever le gras des tranches de jambon cru. Couper les tranches en fines lamelles ou former des rosaces.
6. Ciseler finement le basilic.
7. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr