

# SALADE DE CANARD, JEUNES POUSSSES, MELON & FRAMBOISES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 12 tranches de magret de canard séché = 50g environ
- Fêta (ou autre fromage) 60g
- 2 poignées de jeunes pousses (roquette, épinards, mâche)
- 1/4 à 1/2 melon (selon la taille) = 300g pesé avec la peau
- 15 framboises fraîches 60g
- 20 amandes = 25g environ
- Menthe fraîche
- Sauce vinaigrette

## Astuces :

- Remplacer le canard par du saumon fumé ou du jambon cru.
- Le melon et les framboises sont disponibles de Juin à Septembre.

**Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson**  
**Pour 2 personnes**

1. Laver les framboises et les jeunes pousses.
2. Couper le melon en tranches, enlever les pépins et la peau et le couper en **petits cubes**.
3. Égoutter la fêta et la couper en **petits cubes**.
4. **Concasser grossièrement** les amandes.
5. **Ciseler finement** la menthe.
6. **Enlever le gras** des tranches de magret de canard séché.
7. **Mélanger** tous les ingrédients, **verser** la vinaigrette et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)