

SALADE DE MELON, CONCOMBRE, OLIVES & BASILIC



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1/2 melon
- 1 concombre
- Basilic frais
- 20 olives (vertes ou noires)
- Huile d'olive 6 càs
- Vinaigre balsamique de pommes 2 càs
- Pour la sauce (facultatif) : fromage blanc 100g + 1/2 citron jaune + basilic + 1 gousse d'ail + sel + poivre

Astuces :

- Ajouter du saumon/truite fumé(e), du jambon cru ou des dés de jambon.
- Ajouter du fromage : fêta, mozzarella, comté, bleu...
- Remplacer le basilic par de la menthe.
- Remplacer les olives par des tomates séchées.

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Pour 2 à 4 personnes

1. Éplucher le concombre et le couper en **petits cubes**.
2. Couper le melon en quartiers, enlever le pépins et la peau et le couper en petits cubes.
3. **Ciseler finement** le basilic.
4. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique de pomme.
5. Dénoyauter les olives si besoin et les couper en **petits morceaux**.
6. Dans un **saladier** : mélanger tous les ingrédients et réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.
7. Servir avec une **sauce au fromage blanc** : mélanger le fromage blanc, quelques gouttes de jus de citron, la gousse d'ail épluchée et émincée, le basilic frais ciselé, le sel et le poivre.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr