

Salades et soupes de fruits

Salade aux deux melons


15 min 15 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

168

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

1 Melon
1 Melon

2 c. à soupe **Huile d'olive**

2 c. à soupe **Vin doux naturel**
1 Poivre rose
1 Basilic
1 Sel

Étape 1

Préparation des melons

- 1 Couper les melons en deux et les épépiner.
- 2 A l'aide d'une cuillère parisienne, réaliser des billes dans la chair des melons. Les réserver dans un saladier.
- 3 Le but étant d'avoir de jolies boules, laisser la chair en surplus pour le moment et l'utiliser après pour un cocktail ou un smoothie.

Étape 2

Assaisonnement de la salade

- 1 Dans le saladier de melon, verser le vin doux et l'huile d'olive aux herbes.
- 2 Ajouter quelques baies roses effritées entre les doigts et quelques grains de sel Maldon. Mélanger doucement.
- 3 Effeuille et ciseler le basilic. Ajouter au melon et mélanger à nouveau.

Étape 3

Dressage

- 1 Dans un bol, déposer des billes de melon.

- 2 Ajouter une tête de basilic sur le dessus et parsemer quelques baies roses.