



Salade de chèvre, concombre et melon d'eau

Une recette toute en fraîcheur pour savourer les récoltes de fin d'été. Aussi bien en profiter !

| | |
|---|---|
| Temps de préparation : 10 à 15 minutes | Rendement : 4-6 portions |
| Temps de cuisson : Aucun | Catégorie : Entrée, accompagnement |
| Temps total : 10 à 15 minutes | Difficulté : Facile |

| Ingrédients | Méthode |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 concombre anglais, coupé en demi-lunes • ¼ d'un gros melon d'eau, coupé en dés • ½ oignon rouge, émincé • 120 g de fromage de chèvre en boules, coupées en deux • 4 c. à table de menthe fraîche, hachée • 2 c. à table de persil frais, haché • 2 ½ c. à table d'huile d'olive extra-vierge • 1 c. à table de vinaigre de vin rouge • ½ c. à thé de sel • Poivre au goût | <ol style="list-style-type: none"> 1. Placer tous les ingrédients dans un grand bol, en remuant pour les mélanger. 2. Servir immédiatement. |

| | |
|--------------------|---|
| Truc de Lau | Si vous ne prévoyez pas manger votre salade immédiatement, mélangez le fromage, la vinaigrette et le sel au moment de servir pour éviter de vous retrouver avec une salade détrempée. |
|--------------------|---|

| |
|---|
| <p><u>Valeur nutritive pour ⅓ de la recette :</u></p> <p>133 Kcals, 9 g lipides, 9 g glucides (1 g fibres), 4 g protéines</p> <p><u>Musique d'ambiance suggérée :</u></p> <p>Distance - 2 Vilas</p> |
|---|