

SALADE DE MELON GALIA ET CRUDITES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4-6 personnes	1 passoire, 1 râpe, 1 saladier, 1 bol

Ingédients :

1 melon Gallia
2 carottes
2 tomates
1 concombre
1 jus de citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation :

1 - Couper le melon en deux, ôter les graines, extraire la chair tout en gardant la peau intacte. Garder les écorces. Couper la chair en morceaux.
2 - Eplucher le concombre et le couper en dés, le saler, mélanger et le faire-le dégorger dans une passoire pendant 15 minutes.
3 - Pendant ce temps, laver les tomates et les couper en petits morceaux.
4 - Eplucher et râper les carottes. Mélanger le melon et les légumes dans un saladier et disposer cette salade au réfrigérateur pendant une heure environ.
5 - Presser le citron et verser le jus dans un bol. Ajouter deux pincées de sel et mélanger. Ajouter 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le poivre, mélanger.
6 - Avant de servir la salade, assaisonner avec la sauce au citron et à l'huile. Disposer la salade dans les moitiés de melon et la déguster bien fraîche.