

# Salade de melon, concombre, feta et menthe (ultra fraîche)

Bonjour à toutes et tous

Nous allons avoir une semaine difficile avec les chaleurs extrêmes... Dorénavant, quand j'entends le mot « *canicule* », j'ai peur. La grande trouille difficile à gérer. Pas vraiment pour moi, car je suis résignée à devoir passer l'arme à gauche un jour où l'autre à cause des chaleurs mais pour mes petits gourmands. Quel monde (leur) laissons-nous ? Souvent, je me demande pourquoi sommes-nous si incapable de voir devons transiter urgemment vers un mode de vie avec beaucoup moins de consommation de biens et d'énergies, si nous voulons leur transmettre une planète habitable. Je me demande souvent pourquoi privilégions nous le sur-confort présent (ie. la clim' à 18° en été, le chauffage à 25° en hiver, la voiture pour faire 5m), des loisirs polluants (les vacances en avion, les courses de voitures, netflix et youtube à gogo ... ), ou des envies d'ailleurs (l'avocat, la noix de cajou, la noix de coco...) en barrant le futur proche.. J'aimerais avoir des réponses et des leviers d'actions.

A la maison, nos « petits gestes » sont d'apprendre à être résilients (sans clim !) lors de fortes chaleurs. On dors sur le carrelage, on se mouille légèrement et on consomme des recettes « fraîches ». Je crois avoir posté quelques idées dans le thème sur le site, mais celle-ci manque à l'appel. C'est ma recette fétiche de l'été avec 4 ingrédients locaux : [concombre](#), melon, feta (made in drôme), menthe. Le mélange de saveurs incomparables et une bombe anti-canicule.

Juste avant les difficultés, je voulais vous partager cette idée recette. J'espère qu'elle vous permettra de vous régaler tout en vous faisant du bien... Bonne journée et surtout bon courage à vous !



- SALADE MELON CONCOMBRE  
FETA ET MENTHE -  
(TRÈS FRAIS)

Salade melon concombre menthe feta (très fraîche)

---

## **Recette : Salade melon, concombre, feta et menthe**

**Saison de la recette : Mi Juin à Début septembre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 0 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 melon
- 1 concombre
- 150 g de feta
- 2 à 3 branches de menthe
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel

### **Réalisation**

- Lavez le concombre, retirez le pédoncule puis coupez le en dés.
- Coupez le melon en deux, retirez les graines puis récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Coupez la chair en dés de taille équivalente à ceux du concombre.
- Coupez la feta en dés, également de taille proche aux légumes.
- Lavez la menthe puis émincez la.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients avec l'huile d'olive et un peu de sel.
- Laissez bien au frais jusqu'à service

Servez frais

---

**Astuces :**

- *Variantes* : remplacez la menthe par de l'aneth, la feta par du chèvre frais ou de la tome de montagne. Vous pouvez aussi ajouter un peu de jus de citron si vous appréciez les notes acidulée
  - Pour une version « salade complète », ajoutez des pois chiches cuits.
-