

Salade pastèque, chèvre, menthe

□Salade pastèque et chèvre : fraîcheur garantie !

Bonjour à toutes et tous,

Alors qu'une semaine de fortes chaleurs s'annonce, j'avais envie de partager avec vous une de recette « incontournables » pour les jours de canicule.

Dans ces jours bien chauds, impensable d'allumer le four ou mijoter un plat, alors les salades sont toujours les bienvenues. Pour pousser une salade dans son maximum de potentiel de fraîcheurs, trois ingrédients sont idéaux : le concombre, le melon ou la pastèque. Il n'est pas rare que cette dernière atterrisse entière dans le réfrigérateur, mes gourmands l'apprécient particulièrement. En « piquer » un (gros) morceau pour une entrée semblait tout à fait possible.

Pour préparer une salade de pastèque relevée, nombreux sont ceux qui se tournent vers la feta. Pour ma part, je trouve qu'on peut faire tout aussi pêchu avec des petits fromages de chèvre fermier (et qu'on trouve aisément sur les marchés) Il ne manque plus que de la menthe pour compléter le duo, puis nous voici avec une salade fraîche et colorée.

Je ne vous cacherai pas que mes gourmands en sont assez fan : Entre le croquant et le juteux de la pastèque, la fraîcheur de la menthe, la pointe de piquant, ils s'en régalaient. Bref, un incontournable.

Une vague de chaleur arrivant, je me suis dit que vous serez intéressé(e) par l'idée ou la recette de cette salade pastèque chèvre. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- Salade pastèque -
chèvre et menthe



© Au Fil du Thym

Salade pastèque chèvre menthe

Recette : Salade pastèque, chèvre, menthe

Saison de la recette : juillet à septembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson

Ingrédients

Pour 4 personnes en entrée :

- 1/2 pastèque
- 1 fromage de chèvre sec (150g)
- 15-20 feuilles de menthe
- Huile d'olive
- Sel

Réalisation

- Lavez la pastèque. Retirez la peau et les pépins. Coupez la chair en dés.
- Coupez le chèvre en dés. Lavez, épongez puis émincez la menthe.
- Placez le tout dans un saladier. Salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive.

Réservez au frais jusqu'au service et servez frais.

Article

- *Variante 1* : Si vous appréciez les saveurs plus acides, ajoutez un filet de vinaigre balsamique ou de jus de citron.
- *Variante 2* : Ajoutez des dés de concombre ou de melon pour plus de douceur, quelques feuilles de roquette si vous souhaitez du piquant.
- *Conservation* : L'idéal est une demi-journée maximum, la pastèque se dessèche assez vite, même au réfrigérateur



© Au Fil du Thym
Salade pastèque chèvre menthe