



- Coupez votre melon en deux. Pelez-le, épépinez-le puis à l'aide d'une cuillère parisienne, faites des billes de melon (à défaut, coupez-le en dés de 2/3 cm). Mettez-les dans un saladier.
- Pelez les concombres (s'ils sont bios, vous pouvez garder la peau ou pelez une bande sur deux à l'aide d'un économètre). Coupez-les en fines rondelles et mettez-les sur le melon.
- Émiettez grossièrement la feta avec les doigts au-dessus du saladier.
- Ciselez finement les feuilles de menthe (si elles sont petites, vous pouvez les laisser entières). Répartissez-les sur la salade ainsi que les pignons (vous pouvez, si vous le souhaitez, les faire torréfier quelques minutes à la poêle).
- Dans un bol, mélangez le jus de citron avec le sel et le poivre. Émulsionnez avec l'huile d'olive et versez sur la salade.



Conseils pour bien choisir votre melon :

Il doit sentir bon, être lourd, dense, son écorce doit être souple, son pédoncule doit se détacher facilement et, s'il présente une petite fissure, c'est qu'il est à complète maturité, prêt à être consommé. D'autre part, sa peau doit être exempte de taches. La taille n'est pas un critère de qualité.

Vous hésitez entre deux melons ? Choisissez le plus lourd, signe qu'il est gorgé de jus et laissez-vous guider par votre odorat : il doit exhaler un parfum sucré. Plus il est parfumé, plus il est mûr (mais l'odeur doit rester agréable !). Il existe de nombreuses variétés aux formes et couleurs variées : la chair se décline en teinte blanche, jaune pâle, verte ou orangée. Le Charentais jaune ou Cantaloup est le plus consommé en France. Les melons du Haut-Poitou, du Quercy et de la Guadeloupe bénéficient d'une IGP (Indication Géographique Protégée).

Conservez-le à température ambiante deux à trois jours selon le degré de maturité. Idéalement dans un endroit frais aux alentours de 10°C (cave, cellier). Évitez le réfrigérateur, trop froid pour lui. De plus, il propagerait son odeur aux autres aliments.

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une cuillère parisienne (pour faire des billes de melon mais une présentation en dés sera toute aussi bonne ;-))

1 melon  
2 petits concombres (ou 1/2 grand)  
60 g de feta (de qualité !)  
1 dizaine de feuilles de menthe  
1 c. à soupe de jus de citron vert  
60 g de pignons  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin

**Variantes :**

Vous pouvez supprimer le concombre. Vous pouvez remplacer le melon par de la pastèque (je préfère alors supprimer le concombre et le citron). Vous pouvez remplacer les pignons par des graines de courge et/ou de tournesol. Vous pouvez ajouter des olives noires.

