



- 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 peler une bande sur deux à l'aide d'un économiseur). Coupez-les en fines rondelles et mettez-les sur le melon.
- Émiettez grossièrement la feta avec les doigts au-dessus du saladier.
- Dans une poêle, faites **torréfier** les pignons à sec à feu moyen pendant +/- 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés (surveillez-les car cela va vite !).
- Ciselez finement les feuilles de menthe (si elles sont petites, vous pouvez les laisser entières). Répartissez-les sur la salade avec les pignons.
- Dans un bôl, mélangez le jus de citron avec le sel et le poivre. Émulsionnez avec l'huile d'olive, versez sur la salade et servez aussitôt.



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.

Super facile
20 mn de préparation
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Cru

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une cuillère parisienne (cf. en bas de page) 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 et le remplacer par de la pastèque.

Vous pouvez remplacer les pignons par des graines de courge et/ou de tournesol et la menthe par du basilic.

Vous pouvez ajouter des feuilles de roquettes, des olives noires, etc.

Pour une version plus complète (très pratique en été pour faire des plats uniques), rajoutez de la semoule de blé ou une autre céréale de votre choix. C'est une idée de mon amie Sophie :-).

