



Super facile  
25 mn de préparation  
Cher  
Cru

Ingrédients pour 6 pers. :

1. Pelez et égrenez chaque melon. Coupez-les en tranches assez fines puis en morceaux de 2/3 cm. Mettez-les dans un grand saladier.
2. Rincez et ôtez les extrémités des figues. Gardez leur peau et coupez-les en 4 quarts.
3. Coupez les tranches de jambon en petits tronçons.
4. Ciselez finement les feuilles de basilic ou, si elles sont petites, laissez-les entières.
5. Rassemblez tous les ingrédients dans le saladier avec les melons. Mélangez délicatement et servez.



Le melon 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 !). Et ces conseils sont valables pour toutes les variétés de melons. 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 ou cellier). Évitez le réfrigérateur.

Une fois cueillie, la figue ne mûrit plus. Choisissez donc des figues charnues, fermes et souples à la fois, parfumées, avec une perle de sucre qui suinte sur les pédoncules, signe de fraîcheur et de maturité. La figue doit avoir la peau bien lisse, sans taches sombres ni flétrissures. Elle peut, si elle est mûre à point, être légèrement ouverte, comme éclatée.

La figue de Solliès, bénéficie d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée) et d'une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée).

La figue est très fragile. L'idéal est de la consommer le jour de l'achat car elle supporte mal le réfrigérateur où elle fermente. Conservez-la délicatement sur un plat dans un endroit frais et aéré et mangez-la vite.



- 1 melon Charentais ou Cantaloup (celui dont la chair est orange)
- 1 quart (ou un demi selon la taille) de melon jaune (la peau extérieure est jaune, par exemple la variété Canari ou Boule d'or)
- 1 quart (ou un demi selon la taille) de melon vert (la peau extérieure est vert foncé)
- 8 figues bien mûres (prenez de préférence les figues de Solliès)
- 6 tranches de jambon cru (Noir de Bigorre, San Daniel, jambon de Parme, Culatello di Zibello, Bellota, Pata negra, Serrano, ..., ce ne sont pas les bonnes variétés qui manquent !)
- Une dizaine de feuilles de basilic

*Variantes :*

Vous pouvez rajouter un peu de feta que vous émietterez avec les doigts. Vous pouvez éventuellement rajouter un filet d'huile d'olive mais à nouveau, avec de bons fruits, cela n'est pas nécessaire.

Pour d'autres recettes de salade à base de melon, regardez en bas de page.