

Salade d'été (Melon, olives noires, tomates et menthe fraiche)

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 1,6g ; Lipides : 8,4g ; Glucides : 15g

Ingrédients pour 5 personnes :

- 1 melon
- $\frac{1}{2}$ boîte d'olives noires dénoyautées
- 3 tomates grappe
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe fraiche
- Poivre, persil

Étapes :

1. Laver tous les légumes
2. Couper les tomates en petits dés et les olives en 2
3. Pour le melon, former à l'aide d'une cuillère à melon des petites boules
4. Tailler en petits morceaux les feuilles de menthe fraiche
5. Ajouter 4 càc d'huile d'olive et 3 càc de citron
6. Assembler le tout et mélanger



Pour varier : Ajouter de la feta ou de la Mozzarella