Salade féta, melon et roquette

C’est l’été. Il fait chaud et honnêtement manger quelque chose de lourd et chaud le soir ne me faisait pas vraiment envie. Le melon c’est de saison. J’adore la féta. C’est une combinaison assez magique en plus. Mais il faut la relever un peu. Alors de la roquette pour un coté poivré et un ingrédient secret pour l’originalité !

Pour 2 personnes (en plat principal) : 1 melon charentais – 100g de féta AOC – 1 grosse poignée de roquette – 1/3 de bouchon de fleur d’oranger – 2CS d’huile d’olive citronnée – 2CS de jus de citron bio – Sel – Poivre noir – 2CS de sésame doré

Dans un saladier, déposez la roquette propre et sèche.

Coupez le melon en 2. Retirez les pépins et à l’aide d’une cuillère à parisienne, détaillez tout le melon. Ajoutez les billes à la roquette.

Égouttez la féta, coupez-la en petits dés, puis ajoutez-la au reste de la salade.

Préparez la sauce dans un bol à part : Mélangez le jus de citron, l’huile d’olive, la fleur d’oranger, une pincée de sel et de poivre.Versez la sauce sur la salade. Mélangez bien. Saupoudrez de graines de sésame. Mélangez de nouveau.

Et voilà c’est prêt !

Si vous êtes un carnivore dans l’âme, vous pouvez ajoutez quelques tranches de viandes de grison pour accompagner.