

# Lamelles de saumon et billes de melon

---

Nombre de personnes: 2

Difficulté: facile

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 0 minutes

## Ingrédients

1/2 melon  
salade mélangée (2 poignées)  
100g de saumon fumé doux  
noix concassées  
huile de noisettes  
vinaigre de framboises  
sel, poivre  
jus de citron

## Préparation

1. Couper le melon en deux, enlever le centre et réaliser des billes avec la chair
2. Après avoir lavé et séché la salade, la déposer à part égale, sur une grande assiette
3. Découper le saumon en lamelles en 1 cm de largeur et verser quelques gouttes de citron par dessus
4. Vinaigrette: 1/3 d'huile et 2/3 de vinaigre, sel, poivre et mélanger jusqu'à ce que cela devienne un peu mousseux
5. Déposer les lamelles de saumon sur la salade, ajouter les billes de melon et verser la vinaigrette par dessus
6. Décorer de quelques noix hachées

## Remarque-conseil

Plat assez riche en graisses, mais ce sont de bonnes graisses (de par le saumon et l'huile de noisettes). Ce plat est assez pauvre en glucides et peut s'accompagner de féculents (salade de pâtes, pâtes grecques en salade, riz ...) pour équilibrer le repas.

## Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 208  
Protéines (g): 12.5  
Lipides (g): 19.1  
Glucides (g): 31.4

