

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

