



Salade de melon grillé, feta, pistaches et basilic

Fraîche, colorée et pleine de saveurs, cette salade met à l'honneur le melon charentais légèrement grillé, la feta, les pistaches torrifiées et le basilic frais. Une recette estivale simple et élégante, idéale en entrée, en lunch léger ou en accompagnement de grillades.



Ingrédients | Pour 4 personnes

- 300 g de salade gourmande
- 2 melons charentais
- 50 g de pistaches décortiquées
- 1 grosse botte de basilic
- 300 g de feta
- 1 c. à c. de sucre cristallisé
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Informations de préparation

- Nombre de personnes : 4
- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 5 à 7 min
- Niveau de difficulté : Facile
- Coût : Abordable
- Saison idéale : Été



Préparation

- 1 Pelez et épépinez les melons, puis taillez-les en tranches épaisses. Badigeonnez-les très légèrement d'huile d'olive.
- 2 Faites chauffer un gril, une poêle-gril ou une plancha. Faites griller rapidement les tranches de melon sur les deux faces, sans trop les cuire, afin d'éviter que leur sucre naturel ne brûle.
- 3 Faites torrifier les pistaches quelques minutes dans une poêle à sec. Laissez tiédir, puis hachez-les grossièrement.
- 4 Coupez la feta en cubes. Rincez et séchez le basilic. Hachez-en les trois quarts et gardez le reste pour le dressage.
- 5 Préparez la vinaigrette dans un petit bocal : mélangez le sucre, le vinaigre balsamique, un peu de sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive, fermez et secouez vivement. Incorporez ensuite le basilic haché.
- 6 Dressez la salade sur un grand plat. Ajoutez les tranches de melon grillé et les cubes de feta. Arrosez de vinaigrette, puis parsemez de pistaches et de feuilles de basilic restantes.
- 7 Servez aussitôt, avec du pain, en lunch léger ou en accompagnement de grillades.



Conseils & alternatives

- Pour une version plus gourmande, remplacez la moitié de la feta par de fines chiffonnades de jambon cru.
- La feta peut être remplacée par un fromage de chèvre frais ou un fromage fermier local à pâte fraîche.
- Les pistaches peuvent être remplacées par des noix, des noisettes ou des amandes.
- Cette salade accompagne très bien une viande grillée, une volaille rôtie ou un pain de campagne.
- Pour un dressage réussi, disposez les tranches de melon et la feta de manière visible, puis terminez par les pistaches et le basilic juste avant le service.

Inspiration : recette estivale librement reformulée à partir de la version transmise par le demandeur.