



MELON AU JAMBON CRU ET MOZZARELLA

 4 assiettes

INGRÉDIENTS

- 4 tranches moyennes de jambon cru [120 g]
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 1 portion grande de melon cantaloup (par ex.: Charentais, de Cavaillon) pulpe, cru [380 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 5 brins de persil
- 5 brins de basilic
- 2 sachets moyens de mozzarella au lait de vache [250 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 2 pincées de coriandre moulue
- 2 cuillères à soupe de vinaigre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et préparer la salade
- 2° Couper en tranches et épépiner le melon
- 3° Couper les mozzarella en deux
- 4° Couper le jambon cru en lamelles
- 5° Peler et hacher l'ail
- 6° Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre avec les herbes fraîches lavées et ciselées ainsi que la coriandre puis assaisonner
- 7° Dans une assiette disposer la salade puis les tranches de melon, le jambon cru, la mozzarella au centre puis l'assaisonnement
- 8° Dans une assiette disposer la salade puis les tranches de melon, le jambon cru, la mozzarella au centre puis l'assaisonnement

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR ASSIETTE [215 g]	% AR
ÉNERGIE	148 kcal	318 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	19 g	39 %
GLUCIDES	7 g	15 g	6 %
SUCRES	5 g	11 g	12 %
LIPIDES	10 g	21 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	397 mg	854 mg	36 %