

Salade de fraises et billes de melon

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 103.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.229

Les ingrédients

- 500.0 gr Fraise
- 1.0 u Melon
- 10.0 u Feuille de Menthe
- 20.0 gr Sucre roux

Préparation des fruits

Laver les fraises et enlever les feuilles vertes. Coupez les dans la longueur et les mettre dans un saladier. Découper le melon dans sa moitié, enlever les pépins, et à l'aide d'une cuillère parisienne faire des billes de melon. Mettre les billes de melon avec les fraises.

Laver les feuilles de menthe et les émincer finement.

Mélanger le tout et ajouter la menthe émincée.

Ajouter le sucre, mélanger de nouveau.

Repos

Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur pour servir très frais.

Présentation

Mettre dans une coupe à glace et ajouter une feuille de menthe dans chaque coupe.