



Salade de melon, feta et maïs facile à préparer.

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 ½ tasse de maïs en grains
- 1 filet d'huile
- 5 tasses de melon d'eau, coupé en cubes
- ¼ tasse d'oignons rouges, émincés
- 1/2 tasse de fromage feta, émietté
- 1/3 tasse de feuilles de menthe, ciselées
- 1 jalapeno, épépiné et émincé
- Sel et poivre au goût

Vinaigrette :

- 2 c. soupe de jus de lime
- Zeste d'une lime
- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 c. table de basilic frais, ciselé
- Sel et poivre au goût

Autres :

- Épices tajine

Préparation

1. Dégeler le maïs ou égoutter le si vous prenez du maïs en conserve.
2. Dans un poêlon, chauffer un filet d'huile. Faire griller le maïs pendant 5 minutes en brassant régulièrement à feu moyen vif. Réserver.
3. Dans un bol, mettre le melon, l'oignon rouge, la feta, la menthe et les morceaux de jalapeno. Ajouter le maïs lorsqu'il est refroidit.
4. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
5. Verser sur la salade de melon et bien touiller.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Saupoudrer au goût d'épices tajine.
8. Déguster.