

ROSACES DE MELON AU JAMBON D'AOSTE

Vendredi 07 Septembre 2018

Une entrée estivale

Rosaces de melon au jambon d'Aoste pour 2 personnes et 3 pp-4sp par part

-1 petit melon*

-50 g de jambon d'Aoste dégraissé en fines tranches

-2 boules de sorbet figues

-2 grosses poignées de mâche*

-10 ml de porto

Peler à vif le melon et prélever 6 tranches. Verser le porto et laisser macérer 1 heure

Mettre sur 2 assiettes la mâche et déposer les tranches de melon en rosace

Rajouter le jambon d'Aoste au centre des rosaces et au milieu une boule de sorbet figues

Verser la marinade et servir



C'est une recette facile et peu onéreuse

Vous pouvez remplacer le jambon d'Aoste par du Serrano, Bayonne etc. ...

Pour le repas : rosaces de melon au jambon d'Aoste (3pp-4sp) - merlu à la marocaine (7pp-5spl-recette du 05 04 2017) -1 yaourt 0 % (1pp-0 spl). Total :11pp-9spl

Très bonne journée

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés