MELON JAMBON AU BASILIC 119 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 personnes :

1 beau melon

12 tranches de jambon serrano(220 g)

Basilic frais

1. Mettez le melon bien emballé au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

2. Lavez et séchez le melon et coupez-le en rondelles épaisses en laissant la peau. Retirez les fils et les graines du centre.

3. Sur chaque assiette disposez les tranches de jambon coupées en deux en couronne et posez au centre une rondelle de melon. Décorez de demi-tranches.

JE VEUX SAVOIR:le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Il est riche en potassium et en fibres