

Salade de roquette au melon et prosciutto

durée totale **15 min.** 15 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
984 kJ / 235 kcal

Matières grasses: **15 g** Protéines: **10 g**
Glucides: **13 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 melon mûr
100 g de gorgonzola
100 g de prosciutto crudo
30 g de roquette
2 càs d'huile d'olive
1 càc Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
1 càs de vinaigre balsamique
1 càc de miel
1 pincée de poivre
1 càs de sirop de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Étape 1

1 melon mûr

Couper le melon en deux et retirer les graines. À l'aide d'une cuillère à melon, prélever des boules de chair ou le couper en cubes. Transférer le melon dans un bol.

Étape 2

100 g de gorgonzola - **100 g** de prosciutto crudo - **30 g** de roquette

Couper le gorgonzola en morceaux et déchirer le prosciutto en petits morceaux. Laver et sécher la roquette. Ajouter le tout dans le saladier avec le melon et mélanger délicatement.

Étape 3

2 càs d'huile d'olive - **1 càc** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de vinaigre balsamique - **1 càc** de miel - **1 pincée** de poivre - **1 càs** de sirop de vinaigre balsamique

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la sauce soja Kikkoman à teneur réduite en sel, le vinaigre, le miel et le poivre. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger à nouveau. Servir la salade dans les moitiés de melon évidées et arrosez avec le sirop de vinaigre balsamique.