

Salade de fraises, melon et menthe

Pour un dessert rafraîchissant, voici une recette très facile de salade aux fraises, melon et menthe. Avec seulement 3 ingrédients, cette salade est très rapide à préparer !

La fraise est une excellente source vitamine C et de flavonoïdes, des composés très bénéfiques qui lui donnent sa belle couleur.

Le melon quant à lui, est riche en bêta-carotène, un antioxydant qui lui donne sa couleur orangée. Il stimule aussi la production de sérotonine, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement.

La menthe a des propriétés digestives, rafraîchissantes et revitalisantes.

Ingrédients : 4 personnes

- 1 melon
- 15 fraises (environ 350g)
- 15 feuilles de menthe fraîche

1- Coupez le melon en deux, retirez les pépins et coupez-le en quartiers. Ensuite, enlevez la peau et recoupez chaque quartier en morceaux.

2- Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en quatre.

3- Rincez la menthe et effeuillez-la.

À l'aide d'un ciseau ou d'un couteau, hachez-la finement.

4- Dans un saladier, mélangez le melon, la fraise et la menthe. Conservez la salade au frais avant de la servir.

