

## Salade de melon et de nectarine à la crème de sureau

Août



### Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 g d'amandes
- 2 mini melons Galia
- 2 nectarines
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 120 g de yaourt nature
- 2 c.à.s. de sirop de sureau

### Préparation

- Faire griller les amandes dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient parfumées puis les mettre de côté.
- Couper les melons en deux, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Puis à l'aide d'une cuillère parisienne, réaliser de petites billes dans la chair, en veillant à ne pas endommager l'écorce du melon. Si l'on ne dispose pas d'une cuillère parisienne, utiliser une cuillère à soupe et couper les morceaux en cubes si nécessaire.
- Laver la nectarine, la sécher, retirer le noyau puis la couper en dés.
- Mélanger les morceaux de melon et de nectarine avec le jus de citron puis répartir le tout dans les écorces de melon.
- Pour la crème de sureau, mélanger le yaourt et le sirop de sureau puis verser sur les coupes de fruits.
- Hacher grossièrement les amandes et les parsemer sur le dessert.



Astuce : Il est également possible d'utiliser un grand melon ou une pastèque pour préparer un bol de salade de fruits avec de nombreuses variétés de fruits pour quatre personnes.

## Melonen-Nektarinen-Salat an Holundercreme

August



### Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 20 g Mandeln
- 2 Mini Galia-Melonen
- 2 Nektarinen
- 1 EL Zitronensaft
- 120 g Naturjoghurt
- 2 EL Holundersirup

### Zubereitung

- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und zur Seite stellen.
- Melonen halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und anschließend mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch austechen, sodass die Melonenschale unbeschadet bleibt. Falls kein Kugelausstecher vorhanden ist, einen Löffel verwenden und die Stücke ggf. würfeln.
- Nektarine waschen, trocknen, den Kern lösen und würfeln.
- Melonen- und Nektarinenwürfel mit Zitronensaft vermischen und in die Melonenschalen füllen.
- Für die Holundercreme Joghurt und Holundersirup verrühren und über die Obstschalen geben.
- Mandeln grob hacken und über das Dessert streuen.



Tipp: Es kann auch eine große Melone (z.B. eine Wassermelone) für eine Schüssel Obstsalat mit vielen verschiedenen Obstsorten für vier Personen verwendet werden.