

# **LE MELON DU PAYS CATHARE**

(Recette proposée par Aude Tourisme)

**Une entrée fraîche pour sublimer vos grillades.**

## **Les Ingrédients**

**Pour 2 personnes :**

- 2 beaux melons première fleur du Pays Cathare
- 1 concombre
- 1 bloc de feta (200g)
- 150g de lardons
- 2 c à s d'huile d'olive du Pays Cathare
- Feuilles de basilic
- Sel, poivre du moulin.

**Temps de préparation :**

30 min

## **PREPARATION**

1. Couper le melon en deux parties inégales. L'évider en gardant intacte la peau qui servira de coupelle et de chapeau. Enlever les pépins à la petite cuillère.
2. Couper la feta en petits dés ainsi que le concombre et le melon.
3. Dans une poêle, couper les lardons en petits morceaux fins et les faire cuire délicatement sans graisse. Egoutter les lardons et les réserver sans gras.
4. Dans un récipient, réunir les ingrédients et les mélanger délicatement. Citronner avec le jus du citron vert, puis verser l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger à nouveau délicatement.
5. Pour le dressage, remplir la coque du demi-melon. Déposer au-dessus une feuille de basilic frais. Refermer avec le chapeau du melon.  
Servir Frais.

## **6. L'astuce du chef**

7. Pour varier, changez quelques ingrédients. Le chevreuil se marie très bien avec le melon par exemple. Et si vous aimez le sucré-salé pensez à rajouter quelques grains de raisins secs.

## **8. L'accord Mets et Vins**

**Nous vous suggérons d'accompagner ce plat avec un Muscat élaboré à [la Cave de Gruissan](#).**