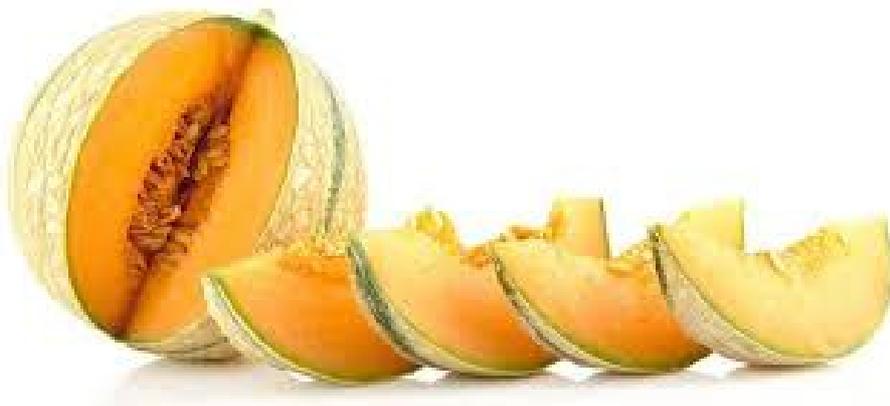


Soupe de melon

Glaçons à la menthe



Le melon de Cavaillon !

Le melon bat des records en matière de carotènes antioxydants
bon pour toutes les cellules et le bronzage.

La menthe est également très riche en vitamine C.

Pour 4 personnes

Préparation : 20min Infusion : 20min Cuisson : 5min

Ingrédients :

- 2 bouquets de menthe
- ½ l d'eau
- 3 melons

Recette :

Préparation des glaçons :

- Laver et sécher les 2 bouquets de menthe.
- Effeuillez les 2 bouquets de menthe
- Préparer un saladier rempli d'eau et de glaçons et poser un autre saladier dessus.
- Chauffer ½ l d'eau dans une casserole, quand elle bout y plonger les feuilles de menthe pendant 4 min.
- Égoutter les feuilles avec une écumoire, les mixer avec une louche d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée homogène et lisse
- La refroidir immédiatement dans le saladier posé sur la glace.
- Répartir ce coulis de menthe dans les bacs à glaçons et les faire prendre au congélateur.

Préparation de la soupe de melon :

- Couper les melons en deux, enlever l'intérieur.
- Prélever la chair de 2 melons, la mixer en une soupe parfaitement homogène en ajustant avec un peu d'eau si elle est trop épaisse.
- La réserver au réfrigérateur.
- Avec une cuillère parisienne, prélever de petites boules dans la totalité du 3ème melon.
- Les réserver également au frais.

Dressage :

- Au moment de servir, répartir la soupe de melon dans les 4 coupes.
- Déposer les petites boules dessus puis quelques glaçons à la menthe et servir instantanément.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.