




Ma Recette SANTÉ

Le melon



3 recettes au melon

Aujourd'hui nous allons mettre à l'honneur une plante que l'on adore consommer l'été pour son goût sucré ainsi que ses vertus hydratantes et rafraichissantes très appréciées lorsqu'il fait chaud.

Il s'agit du du melon. Contrairement à ce qu'on pourrait penser le melon est bien un légume, il appartient à la famille des cucurbitacés au même titre que la courgette, le poivron ou encore le concombre.

L'objectif de ce numéro est de vous partager plusieurs recettes à base de melon simples à réaliser qui vous permettront de varier les plaisirs en passant peu de temps en cuisine. Le melon est un véritable allié pour votre santé.



Quels sont les bienfaits du melon?

C'EST SIMPLE

Le **melon** est composé à 90% d'eau. Il permet donc de vous rafraichir et d'éviter la déshydratation en période estivale. Grâce à cette composition en eau ainsi que sa composition riche en potassium et en calcium, le melon présente des propriétés diurétiques qui vous permet d'éviter la rétention d'eau

Le melon est riche en calcium ce qui est intéressant pour limiter votre risque de fracture en cas d'ostéoporose ou pour prévenir l'apparition de cette pathologie. Éviter une carence en calcium, c'est aussi éviter des problèmes dentaires, de chute de cheveux et d'ongles fragilisés.

Le melon est riche en potassium et pauvre en sodium, il vous permettra de réduire votre tension artérielle

De part sa richesse en beta- carotène, le melon favorise la production de collagène et la cicatrisation.

Enfin, le melon étant très pauvre en calories (34 kcal/100g)





Granité melon et fraises

INGRÉDIENTS

- 1 melon
- 15 fraises
- 2 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 25 glaçons

PRÉPARATION

- Evidez le melon et coupez le en morceaux.
- Mettez les morceaux de melon dans un mixeur, ajoutez 10 fraises préalablement équeutées.
- Ajoutez le miel, les glaçons et mixez le tout.
- Répartissez le mélange obtenu dans des verrines.
- Coupez en petits morceaux les 5 fraises restantes et répartissez les sur les verrines.
- Dégustez sans attendre.



Salade de melon

INGRÉDIENTS

- 1 melon
- 100g de viande des grisons
- 100g de feta
- 75g de roquette
- 200g de tomates cerises
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Evidez le melon et coupez le en morceaux.
- Découpez les tomates cerises en 2 et la feta en petits morceaux.
- Coupez en 4 les tranches de viande des grisons.
- Dans un saladier, mélangez ensemble le melon, les tomates cerises, la feta et la viande des grisons.
- Ajoutez la roquette.
- Préparez la sauce: Mélangez ensemble l'huile de noix, le vinaigre balsamique, salez poivrez selon vos goûts.
- Ajoutez la sauce à la préparation précédente.
- Servez immédiatement.



Tartare melon, concombre, fêta

INGRÉDIENTS

- 1 melon
- 1 concombre
- 75g de feta
- Quelques branches de menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Évidez le melon et coupez le en petits morceaux.
- Après avoir soigneusement lavé le concombre sans l'éplucher, coupez le en petits morceaux.
- Coupez la feta en petits morceaux.
- Dans un saladier, mélangez ensemble les morceaux de melon, de concombre et de feta.
- Ciselez les feuilles de menthe et ajoutez les au mélange précédent.
- Ajoutez l'huile d'olive.
- Salez, poivrez selon vos goûts.



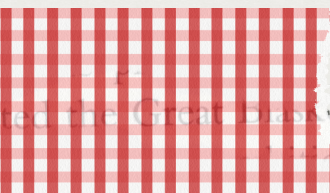
Le conseil de Laurianne:

Pour la salade de melon, nous avons choisi la viande des grisons car cette viande séchée est riche en protéines et pauvre en lipides. Il ne faut malgré tout pas en abuser car la viande des grisons est riche en sel.



Dans cette recette on utilise du vinaigre balsamique produit en France et mûré dans des anciens fût de cognac. Vous pouvez bien évidemment utiliser du vinaigre balsamique traditionnel mais si vous êtes intéressé par ce produit vous pourrez le retrouver en épicerie fine.

Comment savoir si un melon est mûr? Tout d'abord, il doit être lourd, plus il est mûr, plus le poids augmente. Ensuite, la base du pédoncule doit être craquelé. Enfin, il suffit de le humer, plus il est mûr, plus il sera parfumé.



and fell in love with it.
to rebuild the village as a holiday

BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!