L’un est plutôt orangé, jaune, l’autre vert et marbré ?

Apparemment ils seraient même de la même famille, si si : celle des Cucurbitacées, ce nom me fait toujours sourire… Cette famille a de nombreux rejetons : les concombres, les cornichons, les courges et nos deux acolytes.

Ce sont des plantes tropicales originaires d’Afrique.

Mais c’est bien sûr Melon et Pastèque !!

Ils sont les deux fruits stars de la période estivale. Le melon et la pastèque cumulent les avantages sur le plan nutritionnel mais ont toutefois un petit défaut puisqu’ils ne sont pas **faciles à digérer** !

Impératif : ce sont des fruits à consommer au début et non à la fin du repas.
Et dans l’idéal même d’isoler leur consommation du reste de l’alimentation une demi-heure avant le repas ou bien trois heures après.

Qualités

Le melon est un fruit riche en eau et moyennement calorique. Les variétés à chair orangée sont riches en carotène (ou provitamine A)., il est riche en minéraux (le potassium) et en oligo-éléments. La pastèque moins riche en vitamines et minéraux est aussi moins calorique que le melon.

Vous en ferez des cocktails, lassi et smoothies seuls ou en association d’autres fruits.

Très rafraichissant surtout avec quelques feuilles de menthe fraîche.

RECETTE

LASSI DE MELON pour petits et grands gourmands

Ingrédients: (pour 6 personnes)

- 1 melon charentais
- 2 yaourts brassés ou grecques bien froid ou yaourt végétal
- 1 cs de miel facultatif

Préparation :

- Coupez le melon en deux et évidez-le.
- Coupez la chaire en dés et mettez-les dans un blender.
- Ajoutez les yaourts et le miel puis mixez.
- Décorez d’une ou plusieurs feuilles de menthes

Servez avec une paille!

Cette recette peut sans autre remplacer un repas durant l’été

Envie d’apprendre à cuisiner léger, coloré et facile, manger santé ? N’hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch

Vous en ferez des cocktails, lassi et smoothies seuls ou en association d’autres fruits.

Très rafraichissant surtout avec quelques feuilles de menthe fraîche.