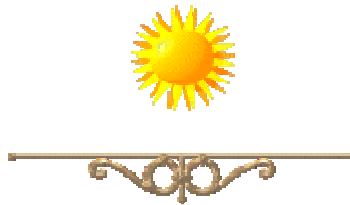


Fiche recette 193

Soupe froide de Melon et Menthe.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Pas de cuisson



Ingrédients pour 4 personnes.

1 melon de miel, 1 melon cantaloup, 1 citron vert pressé, 1 citron jaune pressé, 60 ml de boisson gazeuse au gingembre, 1 cuiller à soupe (15 ml) de menthe fraîche hachée ou 1 cuiller à thé (5 ml) de menthe séchée, 1 cuiller à soupe (15 ml) de miel, Sel et poivre (éventuels et modérés), au goût.

Réalisation.

Prélever quelques boules dans les melons avec une cuiller parisienne et couper grossièrement le reste en cubes. Faire une purée de la chair du melon miel et du cantaloup dans un mixeur. Ajouter les jus des citrons vert et jaune, la boisson gazeuse, la menthe, le miel et assaisonner au goût. Bien mixer les ingrédients. Verser dans les assiettes, décorer avec les boules de melon réservées et servir bien frais.