

SOUPE DE MELON GINGEMBRE MENTHE

Vendredi 12 Octobre 2018

Encore quelques melons sur les étals du marché mais mettre cette recette de côté pour l'été prochain car l'été indien ne va pas durer

Soupe de melon gingembre menthe pour 2 personne et 0pp-0 sp par part

-250 g de chair de melon*

-1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre

-4 feuilles de menthe fraîche (de mon jardin)

-4 à 5 glaçons

Couper le melon en cubes et les mixer le plus finement possible avec le gingembre et la menthe

Verser dans un pichet avec les glaçons qui vont fondre et mettre au frais jusqu'au moment de servir.



C'est une entrée très fraîche et très parfumée qui peut aussi être servie en petites verrines lors d'un apéritif dînatoire

Très facile et très rapide à préparer mais le melon doit être bien sucré

Pour le repas : soupe de melon gingembre menthe (0pp-0 sp) -1 tranche de foie de veau au vinaigre de Banyuls (5pp-4sp) - gratin de chou-fleur pommes de terre (5pp-5sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp). Total: 11pp-10 sp

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés