

BILLES DE MELON ET SMOOTHIE MELON PAMPLEMOUSSE ROSE

Vendredi 03 Septembre 2021

Une entrée très estivale :

Billes de melon et smoothie melon pamplemousse rose pour 6 personnes et 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-1 gros melon ou 2 moyens*

-4 boules de sorbet pamplemousse rose

-2 cœurs de sucrine*

-50 sprays d'huile de colza

Couper le melon en 2, ôter les pépins et avec une cuillère parisienne, prélever 42 billes de melon.

Mettre dans un blender le restant de la pulpe de melon avec 4 boules de sorbet pamplemousse rose et mixer assez rapidement.

Poser 6 petits verres au milieu de 6 petites assiettes et verser le smoothie dans chacun.

Déposer les feuilles de sucrine aspergées d'huile de colza et les billes de melon tout autour.

Servir immédiatement



C'est une entrée rapide et facile seulement le melon doit être à point bien sucré.

J'ai utilisé un sorbet artisanal de chez Thiriet qui est excellent.

Vous pouvez remplacer le sorbet par des suprêmes de pamplemousse en ôtant bien toutes les petites membranes blanches puis mis au congélateur et mixer ensuite avec du sugarly (sucralose) et la pulpe du melon : 0 sp vert bleu violet□□□

Personnellement de jeunes pousses de salade auraient mieux fait l'affaire mais je n'avais que de la sucrine. A vous de choisir votre salade préférée.

Pour le repas : billes de melon et smoothie melon pamplemousse rose (2 sp vert bleu violet □□□) -seiches sautées au quinoa et aux légumes (8 sp vert □ – 6 spl bleu□- 3 spv violet□ -recette

du 23 12 2017) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□). Total : 11 sp vert □ – 8 spl bleu□ -5 spv violet□

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés