

Un menu 100% pastèque

Juteuse, colorée, savoureuse... Tu as l'habitude de la croquer en tranches tout l'été, mais tu peux aussi la cuisiner !

Entrée

Un gaspacho rouge pétant

Ingrédients : • 700 g de pastèque • 500 g de tomates fraîches ou pelées • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • une quinzaine de feuilles de menthe • un peu de sel • un peu de poivre

1. Coupe ta pastèque en gros cubes.
2. Si tu utilises des tomates fraîches, plonge-les dans de l'eau bouillante, puis sous l'eau froide pour que la peau se retire facilement.
3. Une fois tes tomates pelées, passe tous les ingrédients au mixeur jusqu'à ce que le gaspacho soit lisse. Garde un peu de menthe pour la déco.
4. Verse ta préparation dans de jolis verres, place-les au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

Pas sûr que les feuilles de menthe me supportent.

Du sucré... du salé...



Plat

Oh, une pastizza !

Ingrédients : • une grande pastèque • un peu de roquette • une dizaine de tomates cerises • un demi-oignon rouge • 80 g de feta • quelques tomates séchées • quelques feuilles de basilic • quelques olives noires • une poignée de pignons de pin • un peu de poivre

1. Taille une tranche de pastèque de 2 cm d'épaisseur.
2. Coupe les tomates cerises et les olives en deux, émince ton oignon, lave ta roquette, détaille tes tomates séchées en dés et émiette ta feta dans un bol.
3. Il n'y a plus qu'à répartir tes ingrédients sur ta pastèque-pizza.



On finit toujours sur une note sucrée !



Dessert

Un sandwich fruité glacé

Ingrédients : • 4 bananes bien mûres • deux tranches de pastèque de 2 cm d'épaisseur • un bol de framboises congelées

1. Quelques jours avant ton repas, coupe des bananes en tronçons et place-les dans un sachet au congélateur.
2. La veille, mixe tes bananes et remets au congélateur pour obtenir une crème glacée bien solide.
3. Le jour J, forme des disques de pastèque à l'aide d'un emporte-pièce
4. Émiette tes framboises congelées et roule tes disques de pastèque dedans.
5. Place un disque de pastèque-ramboises sur une assiette, ajoute deux cuillerées à soupe de crème glacée à la banane, puis recouvre avec un deuxième disque pastèque-ramboises.

Boisson

Un délicieux thé bien frais

Ingrédients : • 4 sachets de thé vert à la menthe (tu peux aussi utiliser du thé en vrac) • un citron jaune • 500 g de pastèque • quelques feuilles de menthe • des glaçons

1. Infuse ton thé dans 50 cl d'eau bouillante pendant 2 minutes et laisse refroidir.
2. Mixe la pastèque et passe au tamis pour ne récolter que le jus.
3. Presse ton citron.
4. Mélange, le thé, le jus de pastèque et le jus de citron.
5. Ajoute quelques feuilles de menthe et des glaçons au moment du service.

