

Recette

Smoothie au Melon

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 Melons
- 2 Yaourts Nature
- 4 feuilles de basilic

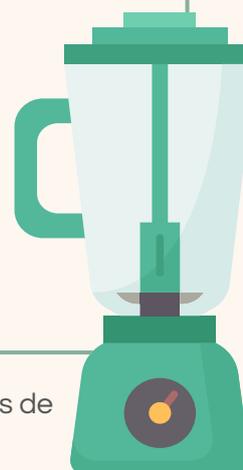
Matériel nécessaire

- 1 Planche à découpée
- Couteau
- Mixeur ou Blender



Déroulé

- Epépiner le melon, enlever la peau et couper en petits cubes
- Les ajouter dans le Blender ou le Mixeur, avec les yaourts nature et les feuilles de basilic
- Mixer le tout et servir bien frais
- Possibilité de rajouter du sucre au besoin



Présentation de l'Aliment

Melon

Fruit - Forme ronde ou ovale, peau plus ou moins épaisse, chair d'une couleur orangée, parfum sucré

Famille

Famille des cucurbitacées tout comme la courge, la courgette, le potiron ou la pastèque

Saisonnalité

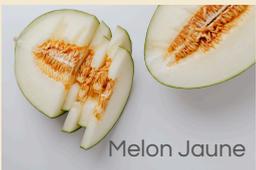
Fruit d'été de juin à septembre

Variétés

70 variétés de melon différentes. Les plus connus sont :

- Le Melon charentais est le plus répandu en France
- Le Melon Galia : forme ronde

• Le Melon Jaune : Forme allongée Ecorce de couleur jaune vif, lisse ouridée



Melon Jaune



Melon Charentais



Melon Galia

Origine

Originnaire d'Afrique et plus précisément d'Egypte

Provenance

Cultivé en Espagne, Maroc et France

Intérêt Nutritionnel

Riche en eau (Plus de 90%)
Apport en vitamines comme tous les fruits et particulièrement en vitamine A

Sa consommation

Sous forme salé - apéritif ou entrée - avec de la mozzarella ou du jambon cru
Sous forme sucré : telle quelle ou en salade de fruits