



Gaspacho de melon et sa garniture

Phase : **Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
132kcal	6,0g	3,02g	10,3g	1,34g	10,8g	10,3g
6%	13%	13%	11%	27%	25%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
45 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 kg de chair de melon charentais bien mûr
- 120 g de feta
- 120 g de bresaola en tranche
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 1 poignée de brins de ciboulette fraîche
- 2 cs d'origan séché
- ½ cc de piment d'Espelette
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four en position grill.
2. Détailler 100 g de chair de melon en petits dés. Réserver au frigo pour la décoration des bols.
3. Mixer longuement le reste de la chair de melon avec 500 ml d'eau, le vinaigre, l'origan, le piment d'Espelette, du poivre et du sel. Réserver au frigo minimum pendant 2 heures.
4. Disposer les tranches de bresaola sur une plaque de four préalablement recouverte de papier cuisson. Les griller quelques minutes, jusqu'à l'obtention d'un effet crispy.
5. Dresser le gaspacho dans 6 bols. Garnir en émiettant la feta et en cassant grossièrement des morceaux de bresaola. Ajouter quelques morceaux de melon et parsemer de ciboulette ciselée.