Granité de melon au miel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, temps de repos : 2 h
Pour 1 litre de granité : melons (de 500 g) : 2, sucre en poudre : 250 g, miel : 2 c. à soupe, eau : 30 cl

Dans une casserole faites bouillir le sucre avec le miel et l'eau pendant 5 min pour obtenir un sirop. Laissez refroidir complètement et mettez-le au frais. Nettoyez les melons et retirez toute la chair avec une cuillère. Mettez-la dans le bol du robot et laissez tourner jusqu'à obtenir un coulis. Mélangez la pulpe du melon avec le sirop bien froid. Versez la préparation dans un récipient assez large et pas trop haut puis mettez au congélateur. Quand la préparation commence à cristalliser, remuez le granité avec une fourchette toutes les 15 min jusqu'à ce que cela forme des paillettes. Une fois complètement glacé, servez le granité dans des grands verres.

Astuce
Vous pouvez remplacer le melon par de la pastèque, c'est également très rafraîchissant

RÉUSSIR SA COLORATION

Photos : DR

Coloration «ton sur ton» ou coloration «durable», dans les deux cas, les mêmes précautions s'imposent

- Lisez la notice... Un conseil évident, mais que peu d'entre nous suivent.
- Utilisez des gants. Certains colorants tachent.
- Appliquez une crème grasse, autour du front, des tempes, de la nuque, sans oublier les oreilles, pour protéger votre peau des taches. Les pigments roux sont particulièrement tenaces.
- Respectez le temps de pause. Le réduire ou l'allonger modifierait le résultat final défavorablement.

Sauce relevée

pour 4 personnes, préparation : 10 min, : 200 g de fromage blanc, 1 cuillerée à soupe de mayonnaise, 2 cuillerées à soupe de câpres, 1 branche de persil, 8 cornichons, 2 gousses d'ail, sel, poivre.

Placez le fromage blanc dans une grande jatte. Battez-le avec la mayonnaise à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les câpres hachées finement, le persil lavé, essuyé et haché, les cornichons en rondelles et l'ail pelé et écrasé. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez à votre convenance.

Brochettes de dinde marinées

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 12 min, temps de repos : 40 min
Filets de dinde : 400 g, poivron rouge : 1, courgette : 2, huile d'olive : 6 c. à soupe, jus de citron : 3 c. à soupe, basilic haché : 2 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, sel, poivre du moulin

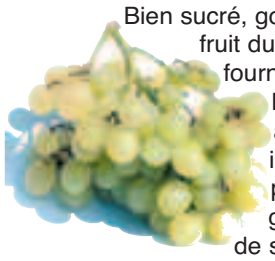
Préparez la marinade : dans un bol, mélangez l'huile, le citron, l'ail et le basilic. Salez et poivrez. Coupez les filets de dinde et les poivrons en cubes de 5 cm. Détaillez la courgette en lanières pour entourer chaque morceau de viande. Trempez les poivrons quelques instants dans une casserole d'eau bouillante. Formez vos brochettes en alternant 1 cube de viande et courgette et 1 carré de poivron Disposez les brochettes dans un plat, recouvrez-les de marinade et laissez mariner pendant 40 min. Préchauffez votre gril avant d'y poser les brochettes. Vous pouvez accompagner ces brochettes avec un riz parfumé.
Astuce : vous pouvez bien évidemment cuire ces brochettes au barbecue !

Les fruits

LA PÊCHE

La pêche constitue un dessert ou un «en-cas» léger, tout à fait compatible avec l'alimentation minceur (40 calories pour 100 g). Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C et provitamine A.

LE RAISIN

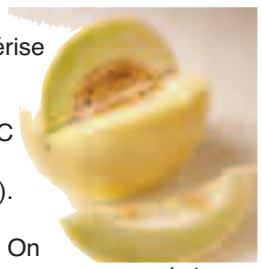


Bien sucré, gorgé au soleil, le raisin est le fruit du tonus et de l'énergie, il fournit 72 calories aux 100 g. Riche en jus désaltérant, il apporte des quantités intéressantes de minéraux (le potassium) et de vitamine de groupe B. A noter la présence de substances : pigments anthocyaniques et polyphénols qui renforcent la résistance des capillaires sanguins, et avec la vitamine C ont une action protectrice sur le système cardio-vasculaire.

LA POIRE

Son eau de constitution renferme un large éventail de vitamines et minéraux et est disponible de nombreux mois de l'année. Modérément énergétique (50 calories pour 100 g).

LE MELON



Désaltérant, le melon se caractérise par une grande richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de vitamine C et une valeur énergétique modérée (48 calories aux 100 g). Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives. On évitera de le consommer glacé, ou accompagné de grandes quantités de boisson, pour une meilleure tolérance intestinale.

LA PASTÈQUE

La pastèque s'avère particulièrement rafraîchissante et désaltérante : elle renferme 92 % d'eau, et assure ainsi un apport hydrique précieux quand il fait chaud. De plus elle est accompagnée de vitamines diversifiées (vitamine C, B et de provitamine A).

CONCLUSION

Les fruits sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux. Elles ont également un rôle protecteur contre le cancer, les maladies cardio-vasculaires et l'obésité. Profitez donc de la diversité des fruits d'été pour en consommer ; de plus, ils sont pauvres en calories.