

## Soupe glacée de pastèque à la menthe

### Ingrédients

pour Soupe glacée de pastèque à la menthe

- 1 pastèque
- 2 citrons
- 4 c. à soupe de sucre de canne
- menthe fraîche

### Préparation

pour Soupe glacée de pastèque à la menthe

Coupez la pastèque en quartiers, séparez la chair de l'écorce, retirez les graines et coupez la chair en cubes.

Mixez-la finement avec le jus des citrons et le sucre de canne puis réservez au frais.

Servez avec quelques morceaux de pastèque et décorez avec de la menthe fraîche.

## Carpaccio de magret de canard-pastèque

### Ingrédients

pour Carpaccio de magret de canard-pastèque

- 1 quartier de pastèque
- 125 g de magret de canard fumé
- 75 g de parmesan en copeaux
- 2 poignées de roquette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- fleur de sel et poivre du moulin

### Accord vin

pour Carpaccio de magret de canard-pastèque  
un bandol (Rosé, Provence)

### Résumé

Valeur calorique pour 1 personne : 166 Kcal.

### Préparation

pour Carpaccio de magret de canard-pastèque

Lavez, essorez et séchez la roquette. Répartissez-la dans des assiettes.

Coupez la pastèque en fines lamelles et répartissez-les dans les assiettes, sur la roquette.

Arrosez la roquette et la pastèque de quelques gouttes de vinaigre balsamique et d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Ajoutez les lamelles de magret fumé et les copeaux de parmesan.

Servez aussitôt.

## Confiture de pastèque goût vanille

### Ingrédients

pour Confiture de pastèque goût vanille

- 1 kg de pastèque
- 750 g de sucre
- 1 citron
- 1 gousse de vanille

### Préparation

pour Confiture de pastèque goût vanille

Epluchez, enlevez les pépins et coupez en morceaux la chair d'une pastèque. Ajoutez le poids de sucre correspondant. Laissez macérer une nuit.

Le lendemain, ajoutez un citron coupé en dés et une gousse de vanille. Faites cuire à feu moyen en remuant 20 à 25 minutes environ. Arrêtez la cuisson lorsqu'une goutte de sirop versée sur une assiette fraîche, fige immédiatement.

Mettez en pots. Couvrez à froid.

## Pastèque surprise

### Ingrédients

pour Pastèque surprise

- 1/2 pastèque
- 3 poires
- 1/2 citron
- 3 brugnon
- 6 prunes
- 6 abricots

### Résumé

Valeur calorique pour 1 personne : pastèque 80 kcal - poires 26 kcal - citron 4 kcal - brugnon 20 kcal - prunes 8 kcal - abricots 18 kcal - TOTAL 156 kcal

### Préparation

pour Pastèque surprise

Videz la demi-pastèque de sa chair sans l'abîmer. Réservez la coque vide.

Épépinez et coupez la chair de la pastèque en petits dés. Pelez les poires, coupez-les en quatre, retirez les coeurs et les pépins puis coupez les quartiers en petits dés et arrosez-les de jus de citron. Lavez et essuyez les brugnon, les prunes et les abricots puis dénoyautez-les et coupez-les en petits dés.

Versez tous les fruits dans un saladier dans la coque de pastèque. Placez au frais pendant une heure avant de servir. Présentez la pastèque au milieu de la table et chacun se servira de dés de fruits à l'aide de piques en bois.