



MELON EN CARPACCIO, INFUSION POIVRE VERVEINE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

480G DE MELON DE TYPE CHARENTAIS
120ML D'EAU
2 SACHETS DE VERVEINE
POIVRE BLANC

PRÉPARATION

Peler le melon à vif, le couper en 2 et l'épépiner.

POUR L'INFUSION POIVRE-VERVEINE

- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec le poivre.
- Ajouter les sachets de verveine.
- Laisser bouillir 1min puis laisser infuser jusqu'à refroidissement.

POUR LE DRESSAGE

- Couper le melon en tranches fines.
- Dresser en rosace sur une assiette.
- Arroser d'un peu d'infusion.



DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 153g - 32 Kcal :
Glucides : 6,6g dont Sucres : 5,8g,
Lipides : 0,2g dont AG Saturés : 0,1g,
Protéines : 0,8g, Fibres : 1,2g

