



Le gaspacho melon, concombre et menthe

Pour 4 parts

1/4 de melon

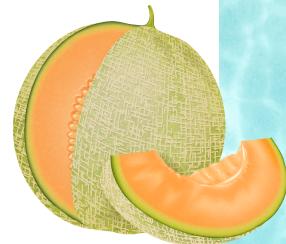
1/2 concombre

10 belles feuilles de menthe

1 cuillère à soupe de jus de citron (optionnel)

1 filet d'huile d'olive

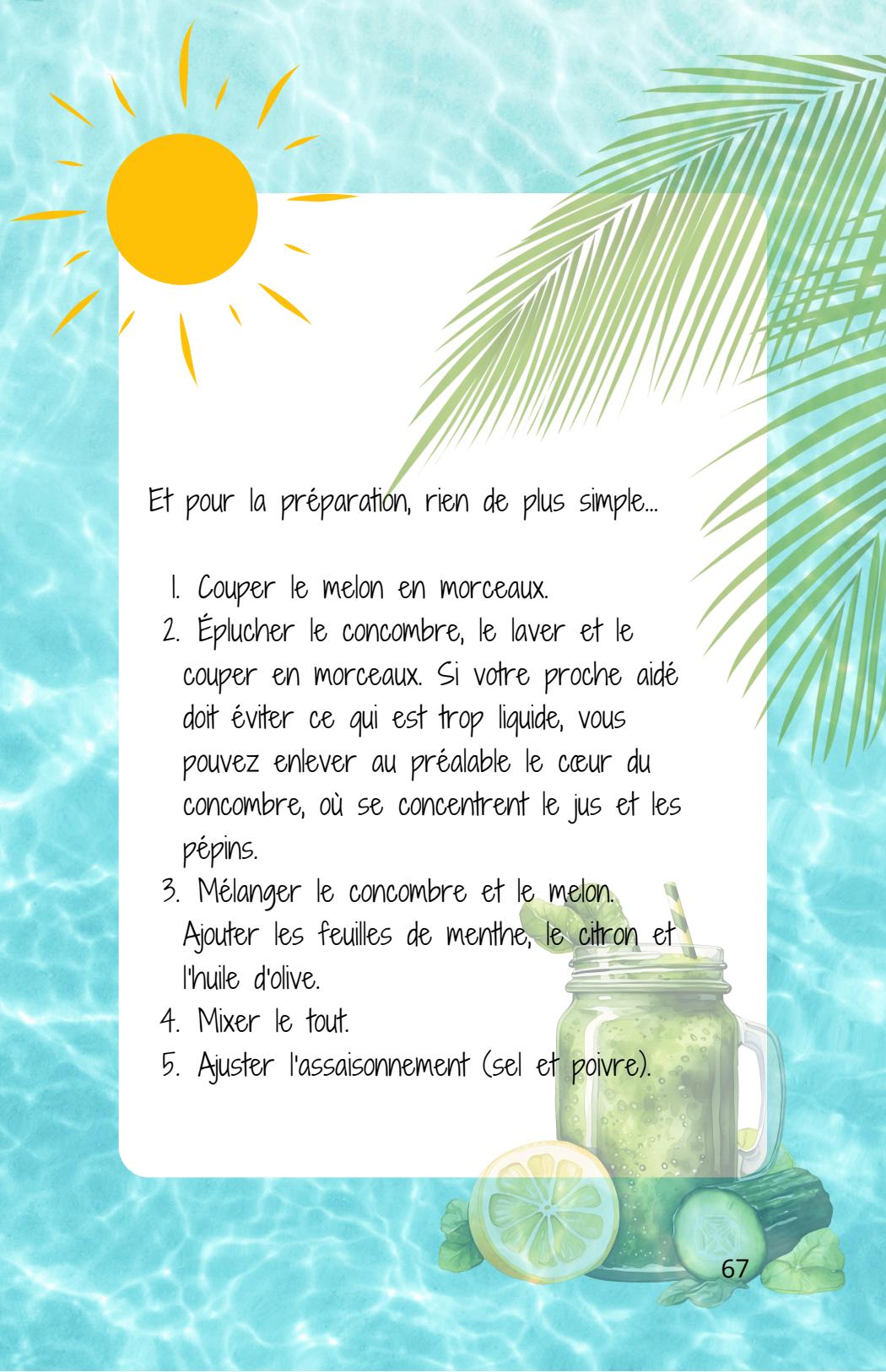
Sel et Poivre



Un point de vigilance :

Comme pour le gazpacho à la tomate, attention à la consistance ! Si le malade ne doit plus prendre d'aliment trop liquide, le gazpacho ne sera pas forcément indiqué. Mais vous pouvez trouver une consistance appropriée. C'est à vous de voir cela avec le personnel médical qui vous accompagne et pourra vous conseiller.





Et pour la préparation, rien de plus simple...

1. Couper le melon en morceaux.
2. Éplucher le concombre, le laver et le couper en morceaux. Si votre proche aidé doit éviter ce qui est trop liquide, vous pouvez enlever au préalable le cœur du concombre, où se concentrent le jus et les pépins.
3. Mélanger le concombre et le melon.
Ajouter les feuilles de menthe, le citron et l'huile d'olive.
4. Mixer le tout.
5. Ajuster l'assaisonnement (sel et poivre).

