

10 recettes GoodFat GoodCarb autour du melon

Le bonus à télécharger

1. Melon, jambon cru & mozzarella

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g de melon
- 120 g de jambon cru
- 125 g de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- quelques feuilles de basilic
- poivre

Préparation

1. Couper le melon en cubes.
2. Déchirer la mozzarella.
3. Disposer le jambon cru.
4. Ajouter le basilic.
5. Arroser d'huile d'olive.
6. Poivrer.

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- Énergie : **445 kcal**
- Lipides : **31 g**
- Protéines : **24 g**
- Glucides : **12 g**
- Fibres : **1 g**

2. Salade melon, feta & pistaches

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g de melon
- 120 g de feta

- 40 g de pistaches
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- menthe fraîche
- poivre

Préparation

1. Couper le melon.
2. Émietter la feta.
3. Concasser les pistaches.
4. Ajouter la menthe.
5. Arroser d'huile d'olive.

Par portion

- **465 kcal**
- Lipides : **37 g**
- Protéines : **15 g**
- Glucides : **13 g**



3. Melon, concombre & saumon fumé

2 personnes

Ingrédients

- 250 g de melon
- 150 g de concombre
- 120 g de saumon fumé
- 1 avocat
- citron
- aneth
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Couper tous les ingrédients, assaisonner au citron, ajouter l'huile et l'aneth.

Par portion

- **460 kcal**
- Lipides : **33 g**
- Protéines : **24 g**
- Glucides : **11 g**



4. Carpaccio de melon au parmesan

2 personnes

Ingrédients

- 300 g de melon
- 50 g de parmesan
- 40 g de roquette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- vinaigre balsamique
- pignons grillés (20 g)

Par portion

- **350 kcal**
- Lipides : **26 g**
- Protéines : **11 g**
- Glucides : **13 g**



5. Melon & burrata

2 personnes

Ingrédients

- 300 g de melon
- 200 g de burrata
- basilic
- huile d'olive
- poivre

Par portion

- **470 kcal**
- Lipides : **38 g**
- Protéines : **17 g**
- Glucides : **12 g**



6. Verrine melon & yaourt grec

2 portions

Ingrédients

- 200 g de melon
- 250 g de yaourt grec entier
- 30 g d'amandes
- cannelle

Préparation

Mixer la moitié du melon. Monter les verrines. Ajouter les amandes.

Par portion

- **285 kcal**
- Lipides : **18 g**
- Protéines : **13 g**
- Glucides : **10 g**



7. Coupe melon mascarpone

2 personnes

Ingrédients

- 200 g de melon
- 100 g de mascarpone
- vanille
- quelques noix concassées

Par portion

- **325 kcal**
- Lipides : **28 g**
- Protéines : **5 g**
- Glucides : **11 g**



8. Smoothie melon protéiné

1 portion

Ingrédients

- 150 g de melon
- 150 g de yaourt grec
- 20 g de graines de chia
- glaçons
- menthe

Mixer.

Valeurs

- **315 kcal**
- Lipides : **15 g**
- Protéines : **18 g**
- Glucides : **14 g**



9. Salade estivale complète

2 personnes

Ingrédients

- 200 g de melon
- 2 œufs durs
- 1 avocat
- 80 g de concombre
- jeunes pousses
- huile d'olive

Par portion

- **465 kcal**
- Lipides : **36 g**
- Protéines : **16 g**
- Glucides : **11 g**



10. Brochettes apéritives

4 personnes

Ingrédients

- 250 g de melon
- 150 g de jambon cru
- 125 g de mozzarella
- basilic

Former les brochettes.

Par portion

- **175 kcal**

- Lipides : **11 g**
- Protéines : **11 g**
- Glucides : **6 g**