

□ L'été dans un verre...

écrit par Karim



Quand les températures montent, et c'est la cas depuis plusieurs mois, pas besoin de chercher compliqué. Quelques morceaux de pastèque, quelques feuilles de menthe, une touche de miel, une petite pincée de sel et quelques glaçons suffisent pour préparer une boisson maison particulièrement rafraîchissante. Cette

association fonctionne très bien.

La pastèque apporte naturellement beaucoup d'eau et une légère note sucrée. La menthe apporte cette sensation de fraîcheur que l'on recherche lorsqu'il fait chaud, tandis que le miel vient arrondir l'ensemble. La petite pincée de sel apporte une touche subtile qui équilibre les saveurs.

La pincée de sel, utilisée avec parcimonie, permet surtout de relever les saveurs et d'apporter un peu de sodium. Inutile d'en mettre beaucoup : le but est de soutenir le goût, pas de rendre la boisson salée.

Le résultat ? Une boisson fraîche, légère et fruitée, à déguster bien froide, après une séance de sport, au retour d'une balade ou simplement installé sur un transat au soleil.

Ingrédients :

- > 400 g de pastèque épépinée
- > 5 à 8 feuilles de menthe fraîche
- > 1 cuillère à café de miel
- > 1 petite pincée de sel de Guérande
- > Quelques glaçons
- > Le jus d'un ½ citron vert ou citron jaune
- > 100 à 150 ml d'eau fraîche, selon la texture souhaitée

Préparation :

1. Coupez la pastèque en morceaux.
2. Déposez-la dans le blender avec les feuilles de menthe.
3. Ajoutez le miel, la pincée de sel et le jus de citron.
4. Ajoutez un peu d'eau et quelques glaçons.
5. Mixez jusqu'à obtenir une boisson homogène et bien mousseuse.
6. Goûtez et ajustez éventuellement avec un peu de miel ou de citron.
7. Servez immédiatement dans de grands verres bien frais.

Informations utiles :

- > Si votre pastèque est bien mûre et naturellement sucrée, le miel peut être complètement facultatif. Personnellement, je préfère commencer avec très peu de miel et ajuster après avoir goûté.

- > Pour une boisson encore plus fraîche, préparez-la quelques minutes à l'avance et laissez-la au réfrigérateur avant de servir.
- > Ne mettez jamais les glaçons en premier dans votre blender : ils risqueraient d'endommager les lames ou le moteur.