MELON AVOCAT EN GELÉE CITRON

Les vitamines A et C du melon associées aux acides gras oméga 3 et zinc de l'avocat, un cocktail pour la cicatrisation de la peau, idéal en saison où le soleil est très présent

1 melon cantaloupe
1 avocat
1 citron (jus)
2 gr agar agar

10 minutes
1 minute
2 Personnes

1. Couper et épépiner un melon cantaloup

2. Enlever la peau des tranches

3. De même, couper, éplucher un avocat

4. Presser un citron et verser le jus sur l'avocat pour éviter l'oxydation

5. Récupérer le jus de citron qui s'est écoulé dans l'assiette

6. Le verser dans une casserole

7. Réserver les avocats filmés au frais pendant ce temps

8. Ajouter un peu d'eau au jus de citron

9. Y diluer un sachet d'agar agar

10. Porter à ébullition et éteindre

11. Reprendre le melon coupé en quartier et couper à nouveau en fines tranches d'un demi centimètre d'épaisseur

12. Faire de même pour l'avocat

13. Dresser dans une assiette les tranches de melon et avocat intercallées

14. Verser par dessus cet assemblage le jus de citron qui va gélifier en refroidissant rapidement

15. On obtient des assiettes très colorées

16. Le citron et le melon s'accordent si bien, qu'il n'est besoin de rien ajouter en dehors de la gelée citronnée qui maintient le tout