



Je cuisine avec...

## du melon

### Une tarte ricotta chèvre

4 PERS. PRÉP. : 20 MIN CUISSON : 50 MIN  
FACILE ÉCO 684 KCAL/PERS.

Étalez 1 rouleau de pâte brisée dans un moule à tarte, piquez le fond et faites cuire à blanc 15 min dans un four à 180 °C (Th. 6). Dans une poêle, faites dorer 1 oignon blanc émincé. Dans un saladier, travaillez à la fourchette 250 g de ricotta avec 100 g de chèvre frais, 20 cl de crème liquide et 2 œufs. Délayez avec 10 cl de lait entier,

salez et poivrez. Parsemez le fond de tarte de 20 g de gruyère râpé, ajoutez l'oignon, la préparation, recouvrez de 30 g de râpé et faites cuire 30 min au four. Laissez refroidir. Au moment de servir, disposez par-dessus des billes prélevées dans la chair d'1 melon, 30 g de pignons et 15 g de roquette.

## 1 produit, 2 recettes

## Cuisine

### AVOIR LE MELON



Egyptien d'origine, passé par l'Italie où on l'apprécie en légume, le "cantaloup" arrive en Avignon avec les papes. D'abord cultivé à Cavaillon et réservé aux élites, il voyage jusqu'en Charentes. La région devient un tel bassin de production que l'on baptise "melon charentais", le melon à chair orange, le plus consommé (mais qui peut venir d'ailleurs en France).

Melon de nos régions, 1,50 à 3 €/pièce, primeurs et GMS

### Un taboulé de quinoa

6 PERS. PRÉP. : 20 MIN CUISSON : 15 MIN  
4 H FACILE ÉCO 234 KCAL/PERS.

Mélangez 200 g de quinoa cuit avec les jus d'1 orange et d'1 citron fraîchement pressés. Formez des billes dans 300 g de melon, réservez. Détaillez le reste de la chair en petits morceaux et ajoutez-les avec 100 g de concomre taillé en cubes, 1 oignon rouge émincé, 200 g de tomates cerises, 100 g de tomates confites en morceaux, 200 g de feta émietée, 40 g de feuilles de menthe et 40 g de persil ciselés. Assaisonnez de 6 cl d'huile d'olive, 8 g de graines de cumin, sel et poivre. Mélangez bien. Ajoutez les billes de melon et remuez délicatement. Couvrez de film alimentaire et placez 4 h au frais. Servez avec 15 g de graines de courge.



## 3 nouveautés à ne pas rater!

## Attention, chaud devant!

### BIEN PESÉ!

La balance parfaite pour les bonnes résolutions de la rentrée! Couplée avec l'application Terrailon Wellness Coach, vous analyserez tout ce que vous ingérez. En scannant le code-barres et en déposant le produit sur la balance, vous obtenez ses valeurs nutritionnelles et pouvez consulter votre journal alimentaire quotidien.



Balance nutritionnelle connectée, Nutritab, Terrailon, 49,99 € sur terrailon.com

### LE PRODUIT malin

### LA BOISSON NOISETTE INNOCENT

Pas besoin d'être un écureuil pour apprécier cette délicieuse boisson à la noisette! A base d'eau de source, de riz, de noisettes torréfiées et d'algues riches en calcium (qu'on ne sent pas), la suavité de cette douceur végétale a emporté nos sens. Elle donne envie d'avancer le petit déj ou le goûter!

750 ml, Innocent, 2,99 €, en GMS



### LE PRÉFÉRÉ de la rédac

### BIEN CACHÉS!

Il n'est pas toujours évident de faire manger des légumes aux enfants, tout particulièrement les légumes verts. Mais voici une petite innovation qui devrait les régaler sans l'ombre d'un problème. En effet, ces gnocchis verts contiennent près de 30 % d'épinards. Vos bouchons n'en feront qu'une bouchée!

Gnocchi à poêler, épinards, Giovanni Rana, 270 g, 1,39 €, en GMS



### TESTÉ ET approuvé

Réalisation Coline Liancourt et Jocelyne de Amarin