



Apéro Tranches de melon grillées

Mise en place et préparation: env. 10 min

Cuisson au grill: env. 5 min

Énergie Portion (1/4):

292 kcal / lip 14 g / glu 17 g / pro 24 g
sans lactose, sans gluten

En collaboration avec

Betty Bossi

Pour 4 personnes

- 1 melon (p. ex. Galia)
- 16 tranches de jambon de Parme

Voici comment faire:

- 1 Melon:** peler le melon et le couper en deux, épépiner, couper en 8 tranches, envelopper chacune avec 2 tranches de jambon.
- 2 Cuisson au grill:** grill à charbon de bois, à gaz ou électrique. Faire griller les tranches de melon sur toutes les faces env. 5 min à découvert à chaleur moyenne (env. 200° C).

Suggestions: planter un brin de romarin dans chaque tranche de melon ou ciseler 2 brins de romarin et en parsemer le melon au sortir du grill.
Au lieu de les griller, saisir les tranches de melon env. 3 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile bien chaude.

Conseil d'achat
Vous trouverez
ces ingrédients
au Coop Pronto.

