

Gaspacho melon et poivron jaune

Bonjour à tous et toutes,

Les vives chaleurs de l'été dans le Sud-ouest ont assez durablement modifié mes habitudes de cuisine. En été, rares sont les fois où gratins et plats mijotés en sauce peuplent nos tables. La chaleur, l'omniprésence de producteurs locaux de fruits et légumes orientent fortement mes assiettes vers des salades colorées et des **soupes froides** ou **gaspachos**. Ces derniers ont l'avantage d'être préparées très rapidement – y compris quand on rentre tard du travail. – Autant vous dire que j'en ai tenté des variantes avant de trouver le panel de mes gaspachos préférés.

Un de mes favoris est un **gaspacho melon et poivron jaune**. Pour l'anecdote, mon Mari a toujours les yeux plus gros que le ventre en termes d'achat de [melon](#) et en ramène très rapidement le pack « promo » de 3 de notre producteur favori. Si le potager nous offre en même temps d'autres légumes, il n'est pas rare qu'on en retrouve en fin de semaine un melon dans la catégorie :« *Celui-là, il va falloir le consommer très vite !* ». La préparation d'un gaspacho a été de soi. Quelques essais d'association avec des légumes m'ont conduit jusqu'à trouver que le piquant/acidulé du poivron jaune marche du tonnerre avec le sucré du melon. De la menthe ou du basilic selon l'envie, vous avez votre plat. Il me régale de la première à la dernière cuillère.

Je voulais donc partager avec vous cette recette de gaspacho melon poivron jaune, en espérant qu'elle vous inspire. Bonne journée !

- Gaspacho -
melon et poivron jaune



Recette : Gaspacho melon et poivron jaune

Saison de la recette : Mi Juin à Août

Temps de préparation : 8 minutes

Ingrédients

Pour 4 entrées ou 2 gros bols de gaspacho :

- 1 melon
- 1 poivron jaune (1)
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de xérès (ou de vinaigre balsamique)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- feuilles de menthe
- 1 pincée de sel

Réalisation

- Épluchez le melon, retirez les graines et coupez-le en morceaux. Lavez et épépinez le poivron, le couper en lamelles.
- Mixer tous les ingrédients avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre
- Réserver au frais au moins deux heures avant de servir bien froid.
- Au moment du service, répartissez dans des verrines ou des bols et décorez de feuilles de menthe.

Astuces :

- (cf. 1) Sur le choix du poivron : La couleur du poivron n'est pas anodine pour deux raisons : 1 : la couleur plus proche du melon, 2 : le goût. Un poivron vert sera trop acide, un rouge trop doux et le poivron jaune est le bon compromis dans la douceur.
- Variante plus acidulée : Ajoutez un peu de jus de citron vert ou de zeste pour une touche plus vive.
- Variante d'herbes : Remplacez la menthe par des feuilles de basilic pour une note plus chaude
- Accompagné de : tartines de fromage frais et melon
- Conservation : Le gaspacho se garde 2 à 3 jours au frigo dans une bouteille bien fermée. Secouez avant de servir !



Gaspacho melon et poivron jaune

