

# Jus de pastèque à la verveine

Bonjour à toutes et tous

J'ai une petite surprise pour vous en ces temps qui s'annoncent caniculaire : une série d'idées-recettes « bien fraîches » qui pourraient vous permettre de vous faire plaisir, consommer de saison et en accord avec la chaleur. Nous allons commencer le qui représente une des gourmandises favorite de cet été de mes plus-si-petits gourmands.

Ces deux là, comme le Papa adorent la pastèque et s'en régaler depuis qu'elle est arrivée « made in Gers » sur les étals. Ils la dégustent crue et sont aussi très fans en version « jus smoothie » tout simplement mixé. C'est très frais, savoureux, et très simple. On leur en réalise nature, parfois aromatisé avec la menthe du jardin.. et depuis quelques temps (suite aux crèmes à la verveine ..) avec de la **verveine citronnelle**. Cette dernière ramène une petite note citronnée qui relèvent la pastèque ainsi qu'une, une sensation herbacée sur une autre note de fraîcheur que le fruit. Il y a juste eu quelques essais pour trouver le bon dosage de verveine afin que celle-ci ne prenne pas le dessus, mais c'est tout simple.

Bref, comme la chaleur se prête aux jus – et qu'il me semble que certains d'entre vous cherchent un débouché à leur verveine – je vous partage l'idée. J'espère que cela vous plaira ! Bonne journée.



- JUS DE PASTÈQUE  
À LA VERVEINE -



# Recette : Jus de pastèque à la verveine

Saison de la recette : Juillet à mi Septembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1/2 pastèque
- 6-8 feuilles de verveine citronnelle
- 200 ml d'eau
- 2 cuillerée à soupe de sucre (1)

## Réalisation

- Lavez vos feuilles de verveine. Portez l'eau à ébullition puis laissez infuser la verveine jusqu'à refroidissement.
- A l'issue de ce temps, épluchez la pastèque coupez en gros morceaux et retirez les pépins « autant que possible ». Mixez la chair finement
- Ajoutez l'infusion de verveine, le sucre et remixez un

coup.

- Laissez au frais jusqu'à dégustation

Servez ce jus pastèque verveine bien frais.

---

### **Astuces :**

- Variante : Vous pouvez tenter avec de la menthe si vous n'avez pas de verveine citronnelle
  - (1) Sucrez à convenance. Vous pouvez aussi remplacer par du sirop d'agave.
-