

Boisson estivale au melon d'eau

Temps de préparation : 15 minutes

Ustensile : Mélangeur



Ingrédients :

- ✓ 4 tasses de melon d'eau – partie rouge et blanche
- ✓ 2 c. à soupe de jus de citron
- ✓ Stévia et/ou sirop d'érable au goût

Préparation :

Mélanger le melon d'eau en prenant soin d'inclure le maximum de la partie blanche et le jus de citron. Ajouter le stévia et/ou le sirop d'érable au goût.

Savourez !!!

Source : TFA/aj

Saviez-vous que... :

Le melon d'eau contient plus de 90% d'eau, il est très rafraîchissant et surtout très nutritif. C'est un puissant antioxydant de par sa riche teneur en vitamine C, en vitamine A produite par la bêta-carotène et en lycopène. Ces antioxydants agissent comme de petits soldats qui neutralisent les radicaux libres, pouvant causer beaucoup de dégâts à l'organisme et réduisent ainsi leurs effets néfastes sur notre santé. Il est également riche en B6, B1, magnésium et en potassium.

Il prend soin de nos yeux, de notre peau et de notre digestion, possède des propriétés anti-inflammatoires, réduit les risques de cancers, diminue la rétention d'eau, prévient les maladies cardiaques, augmente les défenses immunitaires, favorise la récupération musculaire, augmente l'endurance, rééquilibre le pH de l'organisme et soutient la perte de poids.

La partie blanche des melons comme celle des agrumes, est une source concentrée d'antioxydant soit de la rutine et de la quercétine. La rutine réduit la fragilité et la perméabilité des vaisseaux sanguins. Et la quercétine quant à elle réduit les réactions allergiques, le risque d'asthme, possède des propriétés anti-inflammatoires et prévient les maladies cardiovasculaires.

C'est l'alternative parfaite pour les boissons énergisantes estivales qui contiennent du sucre transformé et des produits chimiques. Quoi de plus agréable quand il fait chaud que de savourer une bonne boisson au melon d'eau pendant la période estivale.

Andrée Joubert N.D.