

**Cocktail melon et concombre**

|  |
| --- |
|  PORTION **4** TEMPS DRecette de salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux aspergesE PRÉPARATION  **20 minutes** Cuisson **0 minute** |
| **Ingrédients** | **Préparation** |
| * 1 [melon](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956849-melon/)
* 1 [concombre](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1955080-concombre/)
* 2 [yaourts](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/2653087-yaourt/) natures grecs
* Le jus d'un demi [citron](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956625-citron/)
* 1 pincée de [sucre](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1958550-sucre/)
* [Sel](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1958548-sel/), [poivre](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956473-poivre/)
 | * Coupez les extrémités du concombre, puis [émincez](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tournemains/1957987-emincer-definition/)-le en rondelles. Saupoudrez-les de sel, laissez-les [dégorger](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tournemains/1958009-degorger-definition/) de 10 à 15 minutes. Épongez dans du papier absorbant.
* Coupez le melon en deux, épépinez-le et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne.
* Mélangez les yaourts avec sel, poivre et sucre. Ajoutez le jus du citron tout en mélangeant. Rassemblez dans un saladier le concombre, le melon et la sauce au yaourt.

**Pour finir*** [Réservez](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tournemains/1957788-reserver-definition/) au réfrigérateur jusqu'au service, puis versez le cocktail dans des verres.
 |

Source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/307495-cocktail-melon-et-concombre>

**Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook**



**MARINADE AU MAÏS**

|  |
| --- |
| PORTION **12**  TEMPS DRecette de salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux aspergesE PRÉPARATION **30 minutes** CUISSON **25 minutes**  |
| **Ingrédients** | **Préparation** |
| * Une image contenant Pot Mason, Conteneurs de stockage alimentaire, Aliments en conserve, Mise en conserve  Description générée automatiquementÉpis de maïs
* 1 gros oignon
* 1 gros piment vert
* 1 gros piment rouge doux
* 4 branches de céleri
* 1 ½ tasse de vinaigre de vin blanc
* ½ tasse d’eau
* 2 tasses de sucre
* 1 ½ cuillère à thé de gros sel
* 1 cuillère à thé graines de moutarde
* 1 cuillère à thé graines de céleri
* 1 ½ cuillère à thé moutarde en poudre
* ½ cuillère à thé de curcuma moulu
* ¼ tasse de farine tout usage
* ½ tasse d’eau
 | ÉTAPE 1Cuire les épis, 5 minutes à l'eau bouillante. Plonger à l'eau froide. Couper les grains des épis et mesurer 4 tasses. Dans une grande marmite, mettre les grains de maïs, l'oignon, les piments, le céleri, le vinaigre, l'eau, le sucre, le gros sel et les graines. Bien mêler; amener au point d'ébullition et mijoter 10 minutes.ÉTAPE 2Mêler la moutarde en poudre, le curcuma et la farine. Délayer avec l'eau. Incorporer graduellement à la marinade bouillante. Cuire environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement en remuant constamment.ÉTAPE 3Verser dans des pots hermétiques stérilisés, chauds et sceller. Donne 4 chopines.NOTE(S) DE L'AUTEUR :La recette donne 4 chopines. Le maïs doit être acheté en épis. Pour une marinade d'hiver, utiliser des grains de maïs en conserve. Omettre le piment rouge doux et substituer avec 1/4 de tasse de piment rouge en conserve. Incorporer à la marinade 5 minutes avant la fin de la cuisson. |

Source : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/marinade-au-mais-342>

**Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook**