

Sous Vide tranches de melon marinées

Auteur: Andreas Miessmer

Durée de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes



Ingredients

300 g de billes de melon cantaloup ou charentais (mûr mais pas trop mou)
15 g de gingembre frais
1 CC de baies roses
1 pointe de sel
2 CS de gelée de groseille ou de coing
4 cl de Cointreau

Préparation

Couper les melons en deux, épépiner et détailler en fines tranches. Les détacher de la peau à l'aide d'un petit couteau et les placer côte à côte dans un sachet de cuisson.

Éplucher le gingembre, le couper en bâtonnets et concasser grossièrement le poivre. Mélanger avec le sel, ajouter la gelée et le Cointreau. Répartir la marinade à l'aide d'une cuiller sur les tranches de melon et conditionner sous vide à 100 %.

Faire cuire 25 à 30 minutes dans le bain sous vide à 62°C. Faire ensuite refroidir dans l'eau glacée et laisser macérer au froid 1 à 2 jours avant de consommer.

Photo : © Printemps / Fotolia.com