Le melon un aliment sante et un allié minceur

Aliment sante de saison, le melon va pouvoir faire son apparition dans nos assiettes. Un fruit qui va redonner de la fraîcheur et du goût en bouche .Parfum et saveur garanti .Il en existe de nombreuses variétés, qui ne connaît pas le fameux melon de Cavaillon ou encore charentais. Plus qu'un aliment sante pour notre corps, le melon est un allié minceur et possède des vertus en cosmétique naturelle pour notre peau. Il peut se conjuguer en recettes de beauté maison facile à confectionner soi-même.

Le melon un aliment sante

De part sa composition le melon possède des bienfaits pour notre corps et en tout premier lieu c'est un antioxydant (anti-âge) par la présence de provitamines A et d'oligoéléments et de fibres. Il va permettre avec la provitamine A de favoriser la croissance des cellules mais aussi d'améliorer la vision ainsi que d'aider le système immunitaire.

Le melon un aliment sante pour perdre du poids

On peut consommer et savourer le melon sans modération car il est peu calorique (environ 35 kcal).Une enzyme anti-oxydante

présente dans cet aliment santé permettrait de lutter contre l'obésité.

En contenant 90 % d'eau, le melon possède un côté rafraîchissant mais il aide également à purifier les organismes. En tout cas il facilite le transit intestinale c'est pour cela qu'il faut tout de même éviter d'en consommer de façon excessive.

Un fruit pour des recettes beauté

Le melon peut être utilisé pour créer des recettes beauté maison. Il contient effectivement de nombreuse vitamines et oligoéléments (vitamines A, B, C, acide folique et potassium).

Voici une recette beauté rapide à réaliser :

Pour faire un masque au melon (un melon et 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol)

– passer la chair du melon et ses pépins au hachoir et mélanger avec l'huile de tournesol

– Appliquer sur le visage l'ensemble de la préparation et laisser agir 20 mn

– Rincez, séchez le visage sans frotter

Un fruit pour des recettes rapides et légères

Ingrédients

1 melon

1 concombre

4 tomates

3 cuillères à soupe de menthe fraiche hachée

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc

Quelques feuilles de menthe pour décorer

1° Epépinez le melon et faites des boules aves une cuillère parisienne

Pelez le concombre et coupez-le en dés. Afin de peler les tomates ébouillantez-les, enlevez les pépins puis concassez la chair

2° Dans un saladier mettez le mes boules de melon, les dès de concombre ainsi que la tomate, ajoutez du sel ainsi que les 2 cuillères à soupe de menthe. Mélangez bien l’ensemble et laissez macérer.

3° Préparez la sauce vinaigrette avec l’huile, le vinaigre, la cuillère de menthe restante. Versez la vinaigrette sur la salade et laissez macérer au moins 30 mn.

Alors vous hésitez encore à utiliser cet aliment sante ? Avez-vous d’autres recettes avec du melon à me proposer ?

Jean Philippe