


# Soupe froide ou chaude de melon et épinards confits à l'érable

## Préparation

1. Éplucher le melon et retirer tous les pépins à l'intérieur. Découper en gros morceaux le melon et réserver. Passer au robot le pain grillé avec la crème et la moitié du melon. Assaisonner, ajouter le reste du melon et assaisonner de nouveau. Ajouter les tomates en dés et réserver au froid.
2. Chauffer l'huile de tournesol, faire tomber les épinards et l'ail 1 minute, puis égoutter. Dans une autre casserole, verser le sirop d'érable et ajouter les épinards. Cuire doucement durant 30 minutes et laisser ensuite refroidir. Garnir le fond des bols à soupe d'épinards confits à l'érable, assaisonner de nouveau la soupe de melon froide et verser sur les épinards. Servir en ajoutant des dés de fromage Oka sur le dessus.

## Suggestion

Pour servir la soupe chaude, faire chauffer à feu doux le mélange de tomates et de melon et ajouter les épinards légèrement cuits au micro-ondes. Terminer avec le fromage.



**Pour 4 personnes**

- 1 beau melon du Québec
- 2 tranches de pain grillé sans croûte
- 30 ml huile de tournesol biologique
- 60 ml crème à cuisson 15 %
- 2 tomates des champs rouges ou jaunes émondées et en dés
- 2 tasses feuilles d'épinard équeutées et lavées
- 1 gousse d'ail haché
- 175 ml sirop d'érable
- 45 g fromage Oka à l'ancienne coupé en dés
- Au goût sel et poivre