

## Choisir

Comment trouver LE bon melon ? Telle est la question essentielle. Les uns tâtent, soupèsent, d'autres sentent, jugent la couleur, d'autres enfin se révèlent maîtres dans l'art de distinguer le melon «femelle» du melon «mâle».

Mais, tout comme les anges, les melons n'ont pas de sexe ! Et la largeur de la fameuse auréole n'a aucune influence sur la qualité gustative du fruit : stop au sexisme.

Un melon prometteur est dense en main et exhale son parfum typé (qui ne doit pourtant pas être trop prononcé). La présence d'un «cerne», légère craquelure à la base du pédoncule est gage de maturité du fruit. Mais attention, certaines variétés étant dépourvues de cette caractéristique, l'absence de cerne ne doit pas être un critère de choix. La plupart des melons commercialisés aujourd'hui possèdent un taux de sucre garanti. Pour choisir votre fruit, laissez-vous aller à vos intuitions en toute confiance.

## Cuire

Inhabituelle, une très légère cuisson permet d'exhaler le parfum du melon.

✓ Émincé, le fruit est placé 2 à 3 minutes dans le four pour être tiédi. Il peut alors être servi avec un poisson, arrosé d'un filet d'huile d'olive.

✓ La chair du melon, coupée en tranches épaisses peut être poêlée 2 min. Elle peut cuire en papillote (avec des herbes, une tranche de bacon...) ou composer de drôles de beignets.

## Conserver

Évitez de stocker le melon dans le réfrigérateur car il a tendance à communiquer son odeur pénétrante aux autres aliments. Par contre, une heure avant de le servir glissez-le au réfrigérateur.

## Préparer

S'il suffit de couper en deux un melon et de lui retirer ses graines pour le déguster, pourquoi ne pas tenter quelques apprêts originaux :

✓ Les billes de melon, réalisées avec une cuillère parisienne, agrémentent salades et brochettes.



✓ L'écorce de chaque moitié de melon peut être sculptée... selon la dextérité de chacun.

Pour tailler un chapeau dentelé, incisez le melon en suivant le dessin que vous aurez tracé sur l'écorce à la pointe d'un couteau.

Ajoutez quelques grains écrasés lors de la cuisson d'une confiture de melon donne à celle-ci une légère et agréable amertume.

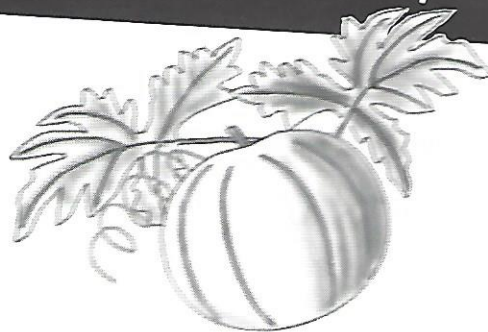
## Forme et Santé

Avec sa chair bien colorée, le melon est l'un des fruits les plus riches en carotène. Prodigue en eau et en potassium (qui lui donne des propriétés diurétiques), il contient également de la vitamine C.

Ses fibres le rendent efficace dans la stimulation du transit intestinal. Sa valeur calorique est modérée : 48 kcal/100 g une bonne raison pour ne pas s'en priver !

## Fruits et Légumes Frais

### le melon



**La dénomination du plus populaire de nos melons, nous vient d'Italie ne doit rien à une origine auvergnate. Un melon tout rond fut ramené d'Arménie au XV<sup>e</sup> siècle par des moines italiens.**

**Cette nouveauté sucrée fut alors cultivée dans la résidence d'été des papes, à Cantalupo, aux environs de Rome. Le melon fut introduit en France par Charles VIII, de retour des guerres d'Italie. Une bienheureuse initiative !**

## Connaître

Le melon est un fruit polymorphe que l'on rencontre dans le monde entier où il arbore les aspects et les couleurs les plus variés.

En France, plusieurs types de melon peuvent se rencontrer. Tout d'abord, et principalement, le type

