

LE MELON,

c'est si bon !

Un parfum d'été...

Avec une pleine saison allant de juin à septembre, le melon fait partie des fruits... ou plutôt des légumes incontournables de l'été ! Eh oui, malgré son goût sucré, le melon est en fait un légume de la famille des cucurbitacées, comme la courgette ou le potiron.

Le melon charentais, un chic type !

Jaune, vert, lisse, brodé, rond, ovale, à chair orangée ou verte, il n'existe pas un melon mais des melons. Toutefois, sur nos étals c'est le melon de type charentais jaune qui domine. Son écorce vert clair renferme une chair orangée juteuse sucrée et très parfumée. Attention : le terme « charentais » désigne un type commercial et non pas une origine géographique.

Choisir et conserver

Pour s'assurer de choisir un bon melon, c'est simple : il doit être lourd et parfumé, l'écorce souple. Plus il est mûr, plus il est odorant. Autre signe de maturité : si le pédoncule est craquelé, voire qu'il commence à se détacher, foncez !

Comme tout légume, le melon se conserve au frais. Une petite semaine maximum, de préférence emballé dans du film alimentaire pour éviter que son odeur puissante imprègne les autres aliments.

Des idées pour faire recette(s)

Facile à préparer, le melon s'invite à tous vos repas d'été, de l'apéro au dessert. Savoureux dégusté nature, en tranches ou incorporé à une salade de fruits (agrémentée d'herbes fraîches comme la menthe ou le basilic), le melon se prête aussi à la préparation de soupe glacée et de sorbet.

Des idées, des recettes ?

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



Interfel

Association interprofessionnelle des fruits et légumes frais
19 rue de la Pépinière 75008 Paris
Tél. : 01 49 49 15 15 - www.interfel.com

 les fruits et légumes frais
Interfel

CARTE
SUR TABLE

 les fruits et légumes frais
Interfel