



An nou manjé manjé péyi a



Le Melon Cucumis melo

Origine :
Le melon est une plante herbacée annuelle à tiges rampantes assez longues munies de vrilles. Les feuilles sont généralement entières ou légèrement lobées. Les fleurs sont jaunes. Le fruit est généralement volumineux, de forme ovale ou ronde et porte sur sa peau des divisions nettement dessinées. Sa peau est plus ou moins lisse, ou bosselée, côtelée, brodée ou galeuse, sa couleur varie de tous les tons du vert au jaune en passant par le blanc. La pulpe de couleur jaune à orangé est très juteuse et très parfumée à maturité. La cavité centrale, fibreuse, renferme de nombreux pépins

Description :
Le melon est une plante herbacée annuelle à tiges rampantes assez longues munies de vrilles. De la famille des cucurbitacées (comme le concombre), les feuilles sont généralement entières ou légèrement lobées. Les fleurs sont jaunes. Le fruit est généralement volumineux, de forme ovale ou ronde et porte sur sa peau des divisions nettement dessinées. Sa peau est plus ou moins lisse, ou bosselée, côtelée, brodée ou galeuse, sa couleur varie de tous les tons du vert au jaune en passant par le blanc. La pulpe de couleur jaune à orangé est très juteuse et très parfumée à maturité. La cavité centrale, fibreuse, renferme de nombreux pépins.

Saisonnalité :
Floraison : mai à septembre

Apport nutritionnel (pour 100g) :
Eau 88 g • Calories 48 Kcal • Protides 0,90 g • Lipides 0 g • Glucides 11 g • Fibres 1 g • Calcium 14 mg • Fer 0,2 mg • Pro Vitamines A 2 mg • C 25 mg

Les bienfaits :
Protégé par son écorce épaisse, le melon a l'avantage de se gorger d'eau, ce qui le rend très rafraîchissant. Il est aussi très bien pourvu en fibres qui lui confèrent un pouvoir laxatif. Le melon affiche une teneur en carotène (provitamine A) très intéressante qui joue un rôle important dans la vision, le bon état de la peau et des muqueuses. A noter que le melon à la chair orangée contient plus de carotène que le melon à chair jaune ou verte. En revanche, quelque soit sa couleur, le melon est une source importante de vitamine C.

Utilisation :
Les fruits mûrs se mangent crus, en entrée, ou en dessert. On peut aussi cuire pour en faire des compotes et des confitures. Le melon se conserve mieux dans un placard ou une cave fraîche qu'au réfrigérateur.

En entrée

Tartare de melon

Préparation : 15mn

Ingrédients pour 4 personnes :
1 melon • 1 concombre • 200 g de feta nature • Le jus d'un citron vert • 2 c à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de menthe • Sel, poivre

1. Laver, éplucher, épépiner, couper le melon en dés.
2. Mélanger le concombre, le melon et la feta coupée en dés.
3. Ajouter le jus de citron et l'huile.
4. Saler, poivrer et mélanger délicatement.
5. Remplir quatre ramequins avec la préparation.
6. Tasser et retourner sur les assiettes.
7. Parsemer de menthe ciselée et servir frais.

En plat principal

Pâtes fraîcheur au melon, jambon et basilic

Préparation : 15mn • Cuisson : 8mn

Ingrédients pour 4 personnes :
250 g de pâtes • 2 tablettes de bouillon de volaille • 2 melons à maturité • 1 talon de jambon • 1 bouquet de basilic • 1 c à soupe de vinaigre • Le jus de 3/4 de citron • 3 c à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Faire cuire les pâtes dans une eau bouillante, additionnée des 2 tablettes de bouillon de volaille.
2. Lorsqu'elles sont « al dente » (pour le temps de cuisson, reportez-vous au mode d'emploi sur le paquet), les égoutter et les laisser refroidir.
3. Ouvrir les melons en deux et éliminer les graines à l'aide d'une cuillère.
4. Former des petites billes de pulpe avec une petite cuillère (ou une cuillère parisienne).
5. Couper le jambon en petits dés.
6. Ciseler les feuilles de basilic.
7. Dans un saladier mettre les pâtes, les billes de melon, les dés de jambon et le basilic ciselé.
8. Faire une vinaigrette avec le jus de citron, le vinaigre et l'huile d'olive. Saler un peu et poivrer bien. Verser dans le saladier et mélanger bien.
9. Servir très frais en décorant avec une belle feuille de basilic.

En dessert

Tiramisu créole au melon

Préparation : 15mn

Ingrédients pour 4 personnes :
1/2 melon • 400 g de mascarpone • 8 spéculoos • 200 g d'ananas • 25 cl de crème liquide • 10 cl de lait de coco • 100 g de sucre en poudre • 2 c à soupe de noix de coco râpée

1. Couper le melon en quatre. Oter la peau et les graines et le détailler en lamelles.
2. Couper l'ananas en petits dés.
3. Monter la crème liquide bien froide en chantilly.
4. Ajouter le mascarpone, le sucre et le lait de coco. Continuer à fouetter pour obtenir un mélange homogène.
5. Ecraser grossièrement les spéculoos et les disposer dans le fond d'un plat creux ou dans des verrines.
6. Recouvrir avec la moitié de la crème puis la moitié des fruits. Recommencer et terminer en saupoudrant de noix de coco et de spéculoos émiettés.
7. Réserver au froid 1 heure avant de servir.

