

## MELON



Les melons appartiennent à la famille des cucurbitacées, tout comme les courges, les courgettes, les concombres et les citrouilles. Ils poussent comme les courges, mais nécessitent plus de chaleur et d'ensoleillement.

Il existe quelques grandes familles de melons et des centaines de variétés. Au Québec, on consomme surtout de la pastèque (melon d'eau), du melon brodé et du melon miel.

Le **melon brodé** est celui que l'on trouve en général sur les marchés nord-américains qu'on appelle souvent **cantaloup**. Sa chair est orange et sucrée.



### Valeurs nutritives



Rafraichissant et désaltérant, le melon se caractérise par une grande richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de vitamine C et une valeur énergétique modérée. Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives.

### Choix et conservation

La récolte du melon requiert une bonne maîtrise, d'autant plus que les signes de maturité diffèrent d'une variété à l'autre. En général, la tache du point de contact avec le sol tend à changer de couleur (elle devient jaune dans le cas du melon d'eau). Tapoté, le fruit mûr rend un son plus sourd. Si le melon n'est pas assez mûr, laissez-le 2 ou 3 jours à la température de la pièce.

**Réfrigérateur.** S'il est bien mûr, il se conservera tout au plus 2 ou 3 jours dans le bac à légumes.

**Congélateur.** Coupez la chair en dés ou en boulettes et mettez à congeler dans un sac hermétique.

### Consommation

Le melon peut être servi dans les **salades** de fruits ou de légumes, dans les **punchs**, les **confitures**, les chutneys ou les salsas. En glace, **sorbet** ou granité.

En **Grèce**, on le mange plutôt avec du fromage **féta**, en alternant une bouchée de melon et une bouchée de fromage.

Passez la chair au mélangeur avec du yogourt, du miel ou du sirop d'érable, une larme de citron et servez bien froid.

Il s'accompagne bien de menthe bien sûr mais aussi d'estragon, de ciboulette et de basilic... ou encore d'épices : anis vert, gingembre, poivre...

## **Gaspacho aux tomates et au melon d'eau**

Préparation: 15 minutes

Attente: 2 heures

Donne de 4 à 6 portions

### **Ingrédients**

- 1 litre (4 tasses) de melon d'eau, sans pépins ou épépiné, en gros cubes
- 500 ml (2 tasses) de tomates bien mûres, pelées, en gros cubes
- 2 c. à thé de vinaigre de xérès
- tabasco au goût
- sel et poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau, en brunoise (petits dés)
- 125 ml (1/2 tasse) de concombre libanais, non pelé, en brunoise
- feuilles de basilic frais ou menthe fraîche

### **Préparation**

1. Déposer les gros cubes de melon d'eau dans le bol d'un mélangeur ou d'un robot et liquéfier. Ajouter les tomates et pulser à quelques reprises pour obtenir une purée grumeleuse.
2. Verser dans un grand contenant. Ajouter le vinaigre de xérès et quelques gouttes de tabasco. Saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement au goût. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'au lendemain.
3. Bien remuer. Juste avant de servir, ajouter les 3/4 des dés de melon d'eau et de concombre et du basilic ciselé au goût. Garnir le gaspacho du reste des dés de melon d'eau et de concombre et de feuilles de basilic.

**Note :** Pour un goût exotique et une touche umami, remplacer le sel par de la sauce au poisson.

# MELON

Melons belong to the Cucurbitaceae family, along with squash, zucchini, cucumbers and pumpkins. They grow like squash, but need more warmth and sunshine.

There are several major melon families and hundreds of varieties. In Quebec, we eat mainly watermelon, embroidered melon and honeydew melon.

The brodé melon is the one usually found in North American markets, often called cantaloupe. Its flesh is orange and sweet.

## **Nutritional benefits**

Refreshing and thirst-quenching, melons are rich in provitamin A (carotene), have a high vitamin C content and moderate energy content. Its fibers give it slightly laxative properties.

## **Selection and storage**

Harvesting melons requires a great deal of skill, especially as signs of ripeness vary from one variety to another. In general, the spot at the point of contact with the ground tends to change color (turning yellow in the case of watermelon). When tapped, ripe fruit makes a duller sound. If the melon is not ripe enough, leave it for 2 or 3 days at room temperature. Refrigerator. If ripe, it will keep for 2 or 3 days at most in the crisper. Freezer. Cut the flesh into cubes or balls and freeze in an airtight bag.

## **Consumption**

Melon can be served in fruit or vegetable salads, punches, jams, chutneys or salsas. In ice cream, sorbet or granita.

In Greece, it's best eaten with feta cheese, alternating a mouthful of melon with a mouthful of cheese.

Blend the flesh with yogurt, honey or maple syrup, a squeeze of lemon and serve cold.

It goes well with mint, of course, but also tarragon, chives and basil... or even spices: green anise, ginger, pepper...

## **Tomato and watermelon gazpacho**

Preparation time: 15 minutes

Standing Time: 2 hours

Makes 4 to 6 servings

### **Ingredients**

- 1 liter (4 cups) watermelon, seedless or seeded, coarsely cubed
- 500 ml (2 cups) ripe tomatoes, peeled, coarsely cubed
- 2 teaspoons sherry vinegar
- Tabasco to taste
- salt and pepper
- 125 ml (1/2 cup) watermelon, brunoise (small dice)
- 125 ml (1/2 cup) Lebanese cucumber, unpeeled, diced
- fresh basil leaves or mint

### **Preparation**

1. Place large cubes of watermelon in the bowl of a blender or food processor and liquefy. Add the tomatoes and pulse a few times to obtain a lumpy purée.
2. Pour into a large container. Add sherry vinegar and a few drops of Tabasco. Season with salt and pepper. Adjust seasoning to taste. Cover and refrigerate at least 2 hours or overnight.
3. Stir well. Just before serving, add 3/4 diced watermelon and cucumber and chopped basil to taste. Garnish gazpacho with remaining diced watermelon, cucumber and basil leaves.

**Note:** For an exotic taste and a touch of umami, replace the salt with fish sauce.