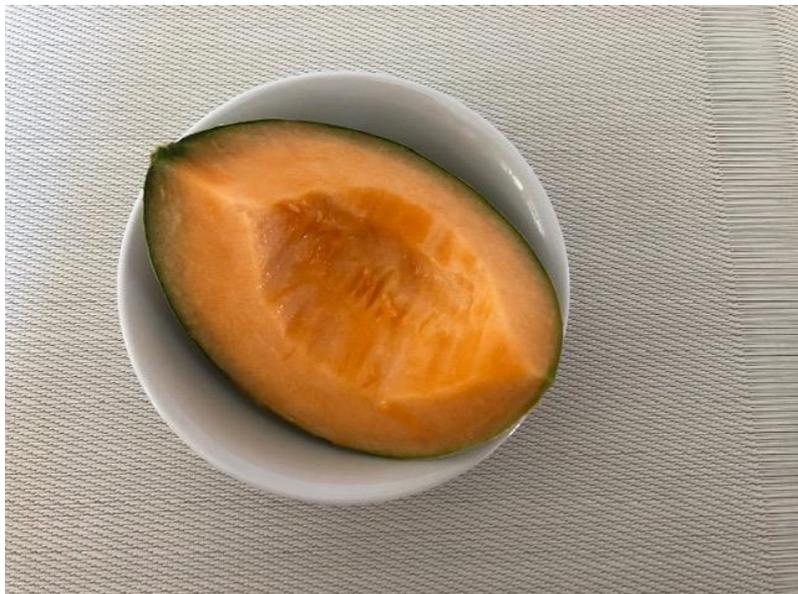


Melon



1 melon pour 4 personnes

Très simple à préparer :

- Lavez le melon et essuyer-le.
- Coupez-le en 4 et retirez les graines avec une cuillère.
- Présentez chaque quartier dans une petite assiette.

CHOISIR ET CONSERVER

Les conseils pour choisir un bon melon sont nombreux et peuvent parfois être fantaisistes. Pour sélectionner les meilleurs fruits, suivez ces quelques conseils :

- Soupez votre melon avant tout. Il doit être **lourd** ;
- Son écorce est **souple** ;
- Un melon mûr exhale un parfum typique. Plus il est mûr, plus il est odorant. Choisissez-le **parfumé mais pas trop** ;
- Observez le pédoncule ; il se décolle lorsque le fruit est à maturité. **La craquelure est le signe extérieur de la richesse du melon...** le décolllement du pédoncule a lieu après l'apparition de la craquelure (sauf bien sûr à pousser sur le pédoncule avec le pouce...).

Toucher, odorat, vue... Vos sens sont mobilisés pour trouver le bon melon. Les commerçants proposent **parfois de le goûter**, alors n'hésitez pas et faites aussi appel à vos papilles pour guider votre choix !

Le melon **se conserve au frais**. Si vous ne disposez pas d'un cellier ou d'une cave, le **bac à légumes de votre réfrigérateur** peut faire l'affaire.

Une fois entamé, conservez-le au frigo et dans une boîte hermétique pour ne pas que son odeur se propage aux autres aliments.

NUTRITION

Contenant beaucoup d'eau, le melon est très désaltérant et **peu calorique**. Il regorge également de **vitamines et de minéraux**. Riche en vitamine B9, le melon est également source de potassium.

Source « Les fruits et légumes frais Interfel »