

👉 *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.*



Melon

● **Conseils** —

Les fruits mûrs se mangent crus, soit en entrée, soit en dessert. On peut aussi les cuire pour en faire des compotes et des confitures.

Ils s'harmonisent avec la verveine, la noix de coco, les crevettes, les volailles...

On peut le faire macérer dans un peu de porto.

● **Stockage** —

Conserver le melon au réfrigérateur. Le couvrir pour éviter que son odeur n'imprègne les aliments environnants et que le gaz éthylène qu'il dégage n'altère les autres aliments.

● **Le saviez vous ?** —

Le Melon cantaloup est une bonne source de potassium, vitamine A et d'acide folique. Le potassium est utile dans la prévention des calculs rénaux et le cantaloup est en général un bon laxatif.

● **Recette "Crème glacée de melon"** Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 melons bien mûrs
- 1 branche de menthe

- 1 cuillère à café de sucre en poudre

- 👉 Epluchez les melons, mixez-les avec la menthe et le sucre.
- 👉 Versez le contenu dans des ramequins et mettez au frigo minimum 4 heures.
- 👉 Mettez la préparation au congélateur 30 minutes avant de servir.
- 👉 Décorez avec une feuille de menthe.