



## LES FRUITS MELON

Rond et savoureux, il se consomme aujourd'hui surtout comme un fruit, mais agrmente également des préparations salées.

### CHOISIR ET CONSERVER

#### TROUVER LE BON PRODUIT



Soupez votre melon avant tout. Il doit être lourd.

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 !

#### ... ET BIEN LE CONSERVER

Le melon se conserve au frais. Mais ne l'y laissez pas plus de 6 jours ! Et emballez-le dans une boîte ou un sachet hermétique pour ne pas que son odeur se propage aux autres aliments. L'idéal reste cependant de le conserver entre 8 et 12°C.

### NUTRITION ET BIENFAITS

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.

### COMMENT ÇA POUSSE ?

Le melon pousse sur une liane rampant le long du sol, à vrilles et à grandes feuilles de couleur bleu-vert. Sa culture se fait par semis de graines.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

### Saisons de production

