

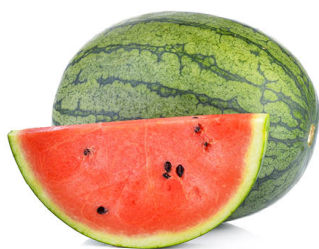
LES FRUITS PASTÈQUE

Très rafraîchissante, sa chair peu sucrée est gorgée d'eau et de vitamines. La pastèque s'intègre également dans toutes vos salades fraîcheur.

Choisir la pastèque

Vendue entière, fiez-vous à son poids. Elle doit être lourde et ferme, et l'écorce, lisse et brillante.

Les moitiés et les quarts de pastèque sont vendus protégés de film alimentaire. Préférez alors un fruit dont la chair est d'un beau rouge soutenu.



Conserver la pastèque

Entière, la pastèque ne craint pas les chocs. Vous pouvez la conserver à l'air ambiant. Veillez à ce qu'il fasse frais, sinon elle continuera à mûrir.

Une fois découpée, prenez bien soin à emballer sa chair dans du film alimentaire réutilisable (bee wrap) et conditionnez-la dans le réfrigérateur. Elle se gardera six jours environ.

Les apports et les bienfaits de la pastèque

La chair de la pastèque est gorgée d'eau, ce qui lui confère ses vertus désaltérantes lors des chaleurs estivales. Peu sucrée, ce fruit poids lourd progresse dans la catégorie poids plume avec ses 34 kcal/100 g. Vous pouvez donc dévorer ses quartiers croquants avec gourmandise, sans le moindre remords, d'autant que la pastèque apporte également nombre de vitamines.

En plus de sa haute teneur en vitamines, la pastèque est riche en phosphore (15,4 mg/100 g en moyenne).

Comment pousse la pastèque ?

De la même famille que les courges, la pastèque se présente sous la forme d'une plante à tiges rampantes qui peut atteindre plusieurs mètres de long. Elle produit de grosses feuilles nervurées et des fleurs.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

