



# Cantaloup local

Disponibilité:  
juillet à septembre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce que même si c'est un légume, on l'aime comme un fruit!

En dépit de son parfum sucré, le cantaloup est bien un légume. Il appartient à la famille des cucurbitacées, comme la courgette ou le potiron.

→ Parce qu'il est tout simplement délicieux!

Sa chair savoureuse et parfumée se déguste aussi bien nature que cuisinée. Il égaye très simplement une fin de repas ou se mêle à une entrée fraîche et légère.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Gaspacho au cantaloup



PORTIONS : 2 À 3

10 MIN

### Ingrédients

- ¼ de cantaloup, coupé en dés
- 2 tomates italiennes, coupées en dés
- ⅓ de concombre anglais, coupé en dés
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon, coupé en dés
- 1 gousse d'ail, hachée (facultatif)
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron
- Herbes fraîches au goût (menthe, basilic)
- Sel et poivre

### Préparation

- 1 Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à la consistance désirée.
- 2 Avant de servir, rectifier l'assaisonnement au goût avec du vinaigre, du jus de citron, des herbes fraîches, de la pâte de tomate, etc.

#### Note

En absence d'un mélangeur, on peut transformer cette recette en salade ou encore en bruschetta sur des croûtons.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Ketchup au cantaloup



PORTIONS : 3

15 MIN 1H30 MIN

### Ingrédients

- ½ cantaloup, coupé en petits dés (500 ml/2 tasses)
- 3 à 4 tomates, coupées en dés (1L/4 tasses)
- 500 ml (2 tasses) de fruits au choix (pommes, poires, pêches), coupés en petits dés
- 1 oignon, coupé en petits dés
- 2 branches de céleri, coupées en petits dés
- 60 ml (¼ tasse) de sucre
- 125 ml (½ tasse) de vinaigre blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde en poudre
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de cannelle
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de gingembre moulu
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle moulu

### Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients et mélanger.
- 2 Couvrir et cuire à feu moyen environ 1h30 en remuant de temps en temps.
- 3 Conserver au réfrigérateur.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

### Bonus - graines de melon grillées!

- Comme les graines de courge et de citrouille, les pépins de melon peuvent être grillés pour accompagner vos salades ou vos apéritifs!

