



Cantaloup local

Disponibilité:
juillet à sept

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'on aime ce fruit pour sa chair juteuse et son parfum sucré!

Il appartient à la famille des cucurbitacées, comme la courgette ou le potiron.

→ Parce qu'il est tout simplement délicieux!

Sa chair savoureuse 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 1H 30 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 1 h 30 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!

