



# Melon d'eau local

Disponibilité:  
août à septembre

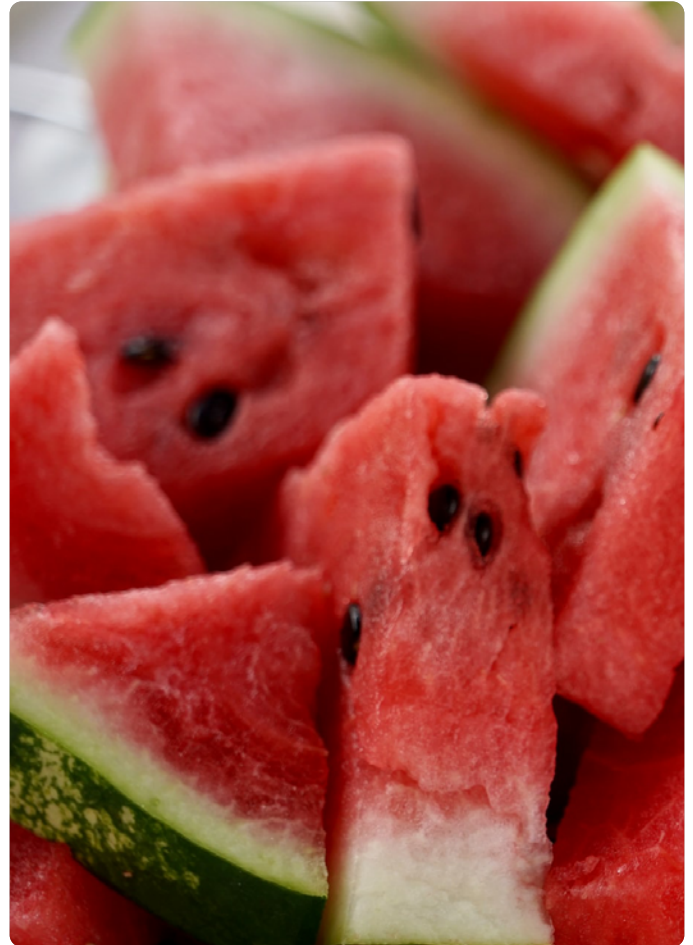
## Pourquoi l'adopter ?

→ **Son vrai nom : la pastèque!**

On l'appelle aussi le melon d'eau, car il contient plus de 92 % d'eau. On l'aime, parce qu'il n'y a rien de plus rafraîchissant que de mordre dans une belle tranche juteuse de melon d'eau ou pastèque par une chaude journée d'été!

→ **Le melon d'eau, un fruit de taille!**

Pouvant peser jusqu'à 40 kg, le melon d'eau est originaire de l'Afrique. Il a été introduit en Amérique au moment de la conquête espagnole.



## 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.

## Gâteau de melon d'eau



PORTIONS : 4

20 MIN

### Ingrédients

- 1 melon d'eau
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter 35 %
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille
- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème nature, ramolli
- 80 ml (⅓ de tasse) de sucre à glacer
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange
- 2,5 ml (½ c. à thé) de vanille
- ½ melon miel
- ½ cantaloup
- 125 ml (½ tasse) de bleuets
- 12 feuilles de menthe

### Préparation

- 1 Retirer la pelure du melon d'eau. Couper deux tranches de 5 cm (2 po) d'épaisseur au centre du melon. À l'aide d'un emporte-pièce de 15 cm (6 po), tailler deux cercles dans les tranches. Réserver le reste du melon.
- 2 À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le fromage à la crème, le yogourt, le sucre à glacer, les zestes et la vanille. Fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.
- 3 À l'aide d'une cuillère parisienne, façonner douze boules de melon miel. Répéter avec le cantaloup et le melon d'eau restant.
- 4 Garnir chaque cercle de melon d'eau de préparation au fromage à la crème. Garnir de bleuets ainsi que de boules de melon d'eau, de melon miel et de cantaloup. Superposer les deux cercles de melon d'eau. Décorer le gâteau de feuilles de menthe. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

#### Note

Eau aromatisée au melon d'eau

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de melon d'eau coupé en morceaux Mélanger le tout et servir.

Source : Inspirée de [pratico-pratiques.com/cuisine-et-nutrition/recettes](http://pratico-pratiques.com/cuisine-et-nutrition/recettes)

## Salade de melon d'eau et halloum grillé



PORTIONS : 3 À 4

5 MIN 10 MIN

### Ingrédients

- 160 ml (2/3 tasse) de semoule de blé dur
- 500 ml (2 tasses) de melon d'eau coupé en petits dés
- 60 ml (¼ de tasse) d'oignon rouge haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de halloum coupé en petits dés
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de menthe fraîche ciselée
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de basilic ciselé
- Poivre au goût

### Préparation

- 1 Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et ajouter la semoule de blé dur. Cuire environ 5 min (ou suivre les indications sur le sac). Égoutter, rincer à l'eau froide et déposer dans un bol.
- 2 Ajouter le melon d'eau, l'oignon rouge, le jus de citron et les herbes fraîches.
- 3 Dans une poêle, faire dorer les dés de halloum environ 3 à 5 min.
- 4 Ajouter à la salade et mélanger.
- 5 Poivrer au goût et servir aussitôt pendant que le halloum est encore chaud.

#### Note

On peut ajouter du concombre, des tomates en dés ou autres légumes au choix.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

### Astuce !

- Au Japon, certains agriculteurs font pousser les pastèques dans des boîtes en verre qui leur donnent une forme carrée. Il est alors bien plus aisé d'entreposer les fruits ainsi développés.

