

# Melon miel



## Choisir

Le melon miel est un fruit rond dont le poids va généralement de 1,5 à 2,5 kilos (3 à 5 lb). Sa chair est vert pâle.

Le melon miel ne dégage pas de parfum, voici donc des signes à suivre pour en trouver un mûr, prêt à être consommé : La partie où se trouvait la tige devrait être légèrement renfoncée et commencer à se ramollir. Le melon doit aussi sembler lourd. Enfin, secouez le melon. Si vous n'entendez pas les graines à l'intérieur, vous avez trouvé celui qu'il vous faut! Si les graines bougent, le fruit est trop mûr.

## Conserver

Si le melon miel vous semble un peu trop dur, gardez-le à température de la pièce pendant un jour, puis mettez-le au frigo. Un melon miel mûr se conserve au frigo pendant 5 jours.

Une fois que vous avez coupé le fruit, enveloppez bien le reste dans de la pellicule de plastique, puis mettez-le au frigo.

## Préparer I

Lavez l'extérieur du melon. Coupez le fruit en deux, puis retirez-en les graines.

Ensuite, coupez chacune des moitiés en tranches de la forme d'un croissant et servez-les. Sinon, retirez la peau et coupez le fruit en cubes.

Vous pouvez également vous servir d'une cuillère à melon pour extraire des boules de fruit sans le couper en tranches.

## Manger

On mange généralement le melon miel cru, seul ou dans une salade de fruits. Son goût sucré et rafraîchissant en fait également un excellent complément aux salades de légumes et aux entrées de charcuterie.

Le melon miel peut aussi se manger de plusieurs autres façons. Mélangez du melon miel, du cantaloup et de la pastèque pour faire une délicieuse salade de fruits. Servez des brochettes de melon et d'autres fruits avec une

trempe au yogourt. Réduisez le melon miel en purée avec du yogourt et d'autres ingrédients pour un smoothie rafraîchissant.

## Saison

On trouve du melon miel à longueur d'année à l'épicerie. Le melon miel de culture locale est vendu en août et en septembre.

## Valeur nutritive

Il y a 32 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de melon miel. Le melon miel a une teneur élevée en vitamine C et contient du potassium et de l'acide folique.



Voici une recette pour un smoothie rafraîchissant à l'avocat.  
[www.halfyourplate.ca/fr/recipe/smoothie-dejeuner-lavocat-et-au-melon/](http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/smoothie-dejeuner-lavocat-et-au-melon/)

