

# Melon d'eau



## Choisir

Le melon d'eau fait partie de la famille des baies. C'est une péponide, c'est-à-dire une baie munie d'une écorce dure. L'écorce du melon d'eau est verte et striée de vert ou tachetée de jaune. La chair sucrée du fruit peut être rouge, jaune, orange ou blanche selon les variétés. Cependant, le rouge est la couleur la plus commune pour la variété que l'on retrouve à l'épicerie. En général, plus la chair du melon est de couleur vive, plus son goût est sucré.

Le melon d'eau peut être de forme ronde, ovale ou allongée et son poids peut atteindre de 2 kg à 23 kg.

Il y a plusieurs éléments à vérifier lorsque l'on achète un melon d'eau. Sa tige

brune et sèche doit encore être attachée. Il faut aussi examiner son écorce pour s'assurer qu'elle est terne et plutôt cireuse et qu'elle cède légèrement à la pression du doigt.

Vérifiez que le dessous du melon, c'est-à-dire le côté sur lequel il reposait par terre, est d'un jaune pâle ou d'une couleur crèmeuse. Il ne devrait pas être blanc ou vert pâle. Le melon d'eau ne doit pas avoir de côté aplati et doit sembler lourd pour sa taille.

S'il est secoué, il ne devrait émettre aucun son. Si vous pouvez entendre les graines lorsque vous secouez le melon, c'est qu'il est trop mûr.

Testez le melon en le tapotant avec votre majeur. S'il émet un son creux riche et profond, c'est probablement un bon choix.

Et assurez-vous de sentir le melon pour vérifier que son arôme est sucré et agréable.

## Conserver

Le melon d'eau doit être gardé au réfrigérateur et il se conserve jusqu'à une semaine s'il est toujours entier.

Une fois que vous l'aurez entamé, emballez bien le fruit à l'aide d'une pellicule plastique et gardez-le au réfrigérateur. Consommez-le rapidement après l'avoir entamé puisqu'il ne se conservera que pendant quelques jours.

## Préparer

Lavez l'écorce du melon d'eau puis tranchez le fruit en quartiers ou retirez l'écorce pour couper la chair du fruit en morceaux.

## Manger

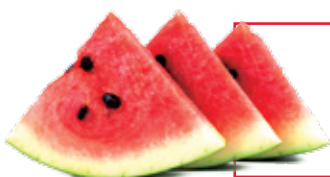
Tout le monde a hâte à la saison du melon d'eau. Ce fruit délicieux est un grand favori tel quel, mais il peut aussi être savouré dans les boissons et les salades.

## Saison

La saison du melon d'eau s'étend de juillet à septembre.

## Valeur nutritive

Une demi-tasse (125 mL) de melon d'eau contient 24 calories. Le melon d'eau a une riche teneur en lycopène et c'est une source de vitamine C.



**Essayez cette rafraîchissante version du gaspacho, un sain régal estival :**

[www.halfyourplate.ca/fr/recipe/gaspacho-au-melon-deau/](http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/gaspacho-au-melon-deau/)

