

Le Melon



La dénomination du plus populaire de nos melons, nous vient d'Italie ne doit rien à une origine auvergnate. Un melon tout rond fut ramené d'Arménie au XV^e Siècle par des moines italiens.

Cette nouveauté sucrée fut alors cultivée dans la résidence d'été des papes, à Cantalupo, aux environs de Rome. Le melon fut introduit en France par Charles VIII, de retour des guerres d'Italie. Une bienheureuse initiative !

Connaitre :

Le melon est un fruit polymorphe que l'on rencontre dans le monde entier où il arbore les aspects et les couleurs les plus variés.

En France, plusieurs types de melon peuvent se rencontrer. Tout d'abord, et principalement, le type **charentais**, fruit rond aux tranches marquées. Son écorce lisse de couleur vert clair, jaunissant légèrement à maturité, cache une chair orangée, sucrée avec des arômes très caractéristiques. Le **charentais brodé** voit son écorce recouverte d'une résille liégeoise. Le **galia**, également recouvert de broderie de liège, possède une chair verte et sucrée qui développe une saveur typée, nettement reconnaissable. En forme de ballon de rugby, les melons « **jaune canari** » et « **vert olive** » offrent une chair blanche, sucrée et désaltérante.

En France, les principales régions de production du melon sont : Midi Pyrénées, Provence-Côte d'Azur, Aquitaine, Val de Loire et Languedoc-Roussillon.

Parlons Cuisine :

Choisir: Un melon prometteur est dense en main et exhale son parfum typé (qui ne doit pas être trop prononcé). La présence d'un « cerne », légère craquelure à la base du pédoncule est gage de maturité du fruit. Mais attention, certaines variétés étant dépourvues de cette caractéristique, l'absence de cerne ne doit pas être un critère de choix. La plupart des melons commercialisés aujourd'hui possèdent un taux de sucre garanti. Pour choisir votre fruit, laissez-vous aller à vos intuitions en toute confiance.

Conserver: Éviter de stocker le melon dans le réfrigérateur car il a tendance à communiquer son odeur aux autres aliments. Par contre, une heure avant de le servir glissez-le au réfrigérateur.

Préparer: S'il suffit de couper en deux un melon et de lui retirer ses graines pour le déguster, pourquoi ne pas tenter : les billes de melon pour agrémenter les salades et les brochettes ou encore sculpter l'écorce de chaque moitié de melon.

Ajoutez quelques grains écrasés lors de la cuisson d'une confiture de melon donne à celle-ci une légère et agréable amertume.

Cuire: Inhabituelle, une légère cuisson permet d'exhaler le parfum du melon.

- Émincé le fruit est placé 2 à 3 minutes dans le four pour être tiédi. Il peut alors être servi avec un poisson, arrosé d'un filet d'huile d'olive.

- La chair du melon, coupée en tranches épaisses peut être poêlée 2 min. Elle peut cuire en papillote (avec des herbes, une tranche de bacon ...) ou composer de frôles de beignets.

Avec des Charcuteries : Tranches très fines

de melon sur un lit de laitue, accompagnées de fines tranches de jambon sec ou de viande de bœuf séchée. Ou encore cubes ou billes de melon sur des brochettes, alternés avec du jambon.

Des Desserts Rafrâchissants :

- En soupe : chair de melon tout simplement mixée et placée au frais.

- Poêlée de tranches de melon rapidement caramélisées dans un sirop épicié (anis, vanille, ...).

Des Confitures : Faites cuire 2 kg de melon dans un sirop (1 litre d'eau, 2kg de sucre, 2 jus de citrons et les zestes). Laissez-vous également tenter par une confiture melon-poire ou melon-ananas.

Original :

- En beignets : tranches épaisses trempées dans de la pâte à beignets puis frites. Sucrés, ils pourront être servi avec une crème anglaise aromatisée à la badiane. En salade, avec des fruits de mer, du saumon, du crabe ...

- En pannequets : tranches de melon, fromage et herbes, enfermées dans des feuilles de brick puis frites.

Mariages du Melon et :

- Des Herbes : menthe bien sûr mais aussi estragon, ciboulette, et, surtout basilic.

- Des Épices : anis vert, gingembre, poivre...

- D'autres fruits : figue, pêche, abricot, pomelo, citron vert.

Forme et Santé :

Avec sa chair bien colorée, le melon est l'un des fruits les plus riches en carotène. Prodigue en eau et en potassium (qui lui donne des propriétés diurétiques), il contient également de la vitamine C.

Ses fibres le rendent efficace dans la stimulation du transit intestinal. Sa valeur calorique est modérée : 48 kcal/100 g une bonne raison pour ne pas s'en priver !