



# Coup de cœur pour les melons d'eau !



# Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que le National Watermelon Promotion Board (NWPB) sont fiers de présenter ce guide mettant en vedette le melon d'eau, un fruit savoureux, frais et désaltérant !

L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle vise depuis 10 ans à sensibiliser les Québécois(es) à l'importance des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Le NWPB, dont le siège se trouve à Orlando, en Floride, représente quelque 1 500 producteurs, distributeurs et importateurs de melons d'eau. Pour obtenir un complément d'information sur le melon d'eau et le NWPB, consultez [watermelon.org](http://watermelon.org) ou encore [whataboutwatermelon.com](http://whataboutwatermelon.com), le seul blogue consacré au melon d'eau.

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

## Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière | [saveursnutrition.com](http://saveursnutrition.com)
- + Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

## Collaborateurs

- + National Watermelon Promotion Board (NWPB)
- + Crédits Photos | NWPB
- + EDIKOM
- + Chef Alain Bossé (The Kilted Chef)



### POUR JOINDRE L'AQDFL :

Téléphone : 514 355-4330  
Courriel : [info@aqdfl.ca](mailto:info@aqdfl.ca)  
Site Web : [jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)  
Facebook.com/jaime5a10

Blogue : [whataboutwatermelon.com](http://whataboutwatermelon.com)  
Facebook.com/WatermelonBoard  
twitter.com/WatermelonBoard  
pinterest.com/WatermelonBoard  
instagram.com/WatermelonBoard



# Apparu sous le soleil d'Afrique

Le melon d'eau, aussi appelé pastèque, aurait vu le jour dans le désert du Kalahari en Afrique du Sud. Sa culture s'est ensuite popularisée en Égypte, à l'ère des pharaons, il y a de cela plus de 5 000 ans. À cette époque, la pastèque jouait un rôle crucial lorsque l'eau se faisait rare. Puis, au début du X<sup>e</sup> siècle, le melon d'eau a fait son apparition en Chine, aujourd'hui reconnue comme le plus grand producteur mondial. Concernant les melons américains, qu'on retrouve principalement sur nos tablettes, c'est en Floride, en Géorgie, en Californie et au Texas qu'ils sont majoritairement cultivés.

Au Québec, même si le climat est plus froid, il est possible de faire la culture de la pastèque grâce à des variétés spécifiques. Ces dernières se retrouvent sur nos étalages du début août à la mi-septembre et sont reconnues pour leur saveur particulièrement sucrée.



## Choisir le parfait melon d'eau !

Il existe plus de 50 variétés populaires de pastèque dont la chair peut être rouge, jaune, orange, rose voire même blanche. Pour choisir le parfait melon d'eau, optez d'abord pour une écorce lisse et sans meurtrissures. Ensuite, recherchez sur la peau une belle tache jaune qui signifie que le fruit a pris beaucoup de soleil et donc, qu'il a été récolté à maturité. Enfin, à grosseur égale, préférez le melon le plus lourd, signe qu'il est bien gorgé d'eau.



### Le saviez-vous ?

- ▶ Dans le but de sauver de l'espace dans les frigos, des agriculteurs japonais ont mis au point une pastèque carrée. Comment ? En faisant tout simplement pousser le fruit dans des boîtes carrées !
- ▶ Santé Canada recommande de **laver tous les melons** avant de les couper. La raison étant que la lame du couteau peut transmettre des saletés et des bactéries de la pelure à la chair.
- ▶ Il n'y a aucun risque à **consommer les graines** de melon d'eau. D'ailleurs, en Afrique, on recherche les pastèques qui produisent les plus gros pépins puisque ces derniers sont riches en protéines. Du côté de l'Asie, on les consomme rôties et salées. Une belle astuce anti-gaspillage !
- ▶ Une fois entamé et emballé dans une pellicule plastique, le melon d'eau se conserve environ **une semaine au réfrigérateur**.



# Bien plus que de l'eau

Imaginez croquer dans un fruit sucré, juteux et désaltérant, tout en faisant plaisir à vos papilles gustatives et à votre tour de taille. Hé bien, c'est le cas lorsque vous consommez du melon d'eau ! **Son nom n'est pas le fruit du hasard puisqu'il contient de 92 à 95 % d'eau.** Il permet donc d'étancher efficacement la soif, surtout lors des chaleurs estivales et des activités sportives. En plus, vous pouvez dévorer le melon d'eau avec gourmandise puisqu'il ne contient que 50 calories par 250 ml (1 tasse).

Tout comme la tomate, le melon d'eau contient du **lycopène**, responsable de sa belle couleur. Selon plusieurs études, **cet antioxydant serait bénéfique contre le cancer de la prostate et les maladies cardiovasculaires.** Il est intéressant de souligner que la teneur en antioxydants (lycopène, bêta-carotène) du melon d'eau serait plus élevée lorsqu'on le laisse reposer à la température ambiante.

## Valeur nutritive

Pour 250 ml (1 tasse) de melon d'eau rouge, coupé en dés

Teneur	% valeur quotidienne	
Calories	50	
Lipides	0 g	0 %
Saturé + trans	0 g	0 %
Cholestérol	0 g	0 %
Sodium	0 mg	0 %
Glucides	12 g	4 %
Fibres	1 g	4 %
Sucres	10 g	
Protéines	1 g	
Vitamine A	4 %	Vitamine C 20 %
Calcium	2 %	Fer 2 %

## Le melon d'eau, idéal pour les sportifs

Le melon d'eau est riche en **l-citrulline**, un acide aminé rarement présent dans les aliments. Cette richesse est un atout précieux pour les sportifs. En effet, une étude a démontré que le jus de melon d'eau avait des bienfaits potentiels sur la **récupération après l'effort**, se traduisant par un retour plus rapide au rythme cardiaque de repos et une disparition plus vite des douleurs musculaires. La l-citrulline aurait aussi des **effets bénéfiques pour le coeur, les vaisseaux sanguins et le système immunitaire.** Quoiqu'il en soit, avec sa richesse en eau, le melon d'eau est définitivement un allié pour les gens actifs !

Enfin, du côté des **graines de melon d'eau déshydratées**, sachez qu'une portion d'un quart de tasse (60 ml) fournit 4 g de fibres, 8 g de protéines (plus qu'un œuf !) et plusieurs nutriments importants comme du phosphore, du magnésium et du potassium.



250 ML / 1 TASSE

DE MELON D'EAU EN CUBES

=



2 PORTIONS DE FRUIT

SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN





## Bon en toutes occasions !

Symbole d'été par excellence, le melon d'eau ajoute illico une touche ensoleillée aux recettes. Consommé cru, sachez qu'ailleurs dans le monde, le melon d'eau connaît d'autres usages. Par exemple, sa chair est sautée au wok en guise de plat principal, ses pépins sont réduits en poudre pour en faire une farine et son jus sert à fabriquer un vin en Russie.



### Au réveil

Dès le saut du lit, faites le plein de fraîcheur en combinant des cubes de melon d'eau avec des fraises, du fromage cottage et quelques noix grillées. Un déjeuner soutenant et peu calorique ! Pensez aussi à faire des smoothies, en combinant le melon avec le fruit de votre choix (ex. ananas, pêche) et du yogurt à la vanille.



### Sur le BBQ

Faites griller des tranches de melon d'eau, badigeonnées de miel, directement sur la grille du barbecue. Une fois coupées en cubes, servez-les en salade, avec de la roquette, des amandes effilées et un filet de vinaigre balsamique. Essayez aussi la classique salade melon d'eau, feta et menthe. Divin !



### Au bord de la piscine

Désaltérez amis et famille en leur servant une limonade rose. Au mélangeur, mixez la chair de melon d'eau avec du miel, du jus de citron et de l'eau pétillante. Vous pouvez aussi congeler des boules de melon d'eau, à servir en guise de glaçons. Et pour la collation, découpez la chair avec des emporte-pièces. Vous obtiendrez des « biscuits » de melon d'eau !



### Pour un 5 à 7 entre amis

Confectionnez des brochettes en alternant des boules de melon d'eau et de fromage bocconcini, avec du prosciutto. Arrosez d'huile d'olive et parsemez de basilic émincé. Idéales pour accompagner l'appéro ! Et n'oubliez pas de servir des graines de melon d'eau grillées et salées : une grignotine qui fera jaser !



### Pour une fête d'enfants

Coupez des tranches de melon d'eau en triangles, puis insérez des bâtons à sucettes glacées à travers l'écorce. Pour une touche gourmande, trempez la pointe des fruits dans un chocolat fondu et laissez figer au congélateur avant de servir.



### Pour le dessert

Préparez une pizza aux fruits en déposant, sur des pointes de melon d'eau, de la crème fouettée, des fruits coupés et de la noix de coco grillée. Une belle salade de fruits, présentée dans un melon d'eau vidé, fera également le bonheur des grands comme des petits.



## GASPACHO DE MELON D'EAU

**Préparation :** 20 minutes

**Réfrigération :** 1 heure

**Portions :** 4

### INGRÉDIENTS

- + 1,5 l (6 tasses) de melon d'eau sans pépins, coupé en cubes
- + 125 ml (1/2 tasse) d'oignon, émincé
- + 125 ml (1/2 tasse) de poivron vert, émincé
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- + 1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir
- + 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- + 1,25 ml (1/4 c. à thé) de poudre de Chili
- + 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- + 10 ml (2 c. à thé) de piment Jalapeño, haché
- + 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- + 250 ml (1 tasse) de melon d'eau sans pépins, haché finement (pour la décoration)
- + 1/2 avocat, coupé en dés (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Déposer les 10 premiers ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse. Ajuster les assaisonnements si nécessaire.
2. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.
3. Au moment de servir, garnir de morceaux de melon d'eau et d'avocat.



## LIMONADE RAFRAÎCHISSANTE

**Préparation :** 15 minutes

**Réfrigération :** 1 heure

**Portions :** 4

### INGRÉDIENTS

- + 1,5 l (6 tasses) de melon d'eau sans pépins, coupé en cubes
- + 60 ml (1/4 tasse) de framboises
- + 250 ml (1 tasse) d'eau
- + 80 ml (1/3 tasse) de sucre
- + 125 ml (1/2 tasse) de jus de citron, fraîchement pressé

### PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur, combiner le melon d'eau, les framboises et l'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Passer le mélange dans un tamis très fin et verser le jus dans un pichet, réserver.
3. Dans le bol, mélanger le sucre et le jus de citron. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser dans le pichet et remuer.
4. Réfrigérer la limonade au moins une heure avant de servir.





## SALADE DE MELON D'EAU À LA GRECQUE

**Préparation:** 20 minutes

**Réfrigération:** 1 heure

**Portions:** 6

### INGRÉDIENTS

- + 2,5 l (10 tasses) de melon d'eau frais sans pépins, coupé en cubes de 3 à 4 cm
- + 1/2 oignon rouge, finement émincé
- + 18 à 24 olives Kalamata
- + 12 feuilles de basilic, ciselées
- + 24 feuilles d'origan, ciselées
- + Sel et poivre, au goût
- + 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre balsamique
- + 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extra-vierge
- + 250 ml (1 tasse) de feta, émietté

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol de service, mélanger délicatement les cubes de melon d'eau, les tranches d'oignon, le basilic, l'origan et les olives, puis incorporer l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Remuer délicatement jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
2. Parsemer de feta émietté et mélanger à nouveau.
3. Réfrigérer pendant 1 heure. Remuer délicatement et servir.



Recette créée par le chef Alain Bossé  
kiltedchef.ca



## SORBET AU MELON D'EAU

**Préparation:** 1 heure

**Congélation:** Plus de 24 heures

**Portions:** 8

### INGRÉDIENTS

- + 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- + 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- + 2 branches de basilic thaïlandais
- + 2 branches de menthe
- + 1,5 l (6 tasses) de melon d'eau sans pépins, coupé en cubes

### PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, à feu moyen-vif, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre soit dissous, environ trois minutes.
2. Ajouter le basilic et la menthe, puis amener à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter cinq minutes. Retirer du feu et laisser reposer 30 minutes à la température ambiante.
3. Passer le sirop au tamis afin de retirer les herbes fraîches.
4. Dans un mélangeur, combiner les cubes de melon d'eau avec le sirop au basilic et menthe. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Verser dans un plat carré de 20 cm (8 po). Placer au congélateur, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit semi-ferme, pendant environ quatre heures.
5. Passer le sorbet au robot culinaire, une petite quantité à la fois, en actionnant l'appareil par petits coups, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Verser le sorbet dans un contenant, couvrir et congeler au moins 24 heures. Note : Laisser reposer à la température ambiante cinq minutes avant de servir. Le sorbet se conserve jusqu'à deux semaines au congélateur.



Coup de coeur pour les melons d'eau !



**J'aime** 5 à 10 portions par jour

 [jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)



**watermelon.org**

