MELON D'EAU

Août 2022 - Défi Zéro Gaspi

LES MELONS D'EAU EN MODE ZÉRO GASPI

C’est le grand retour des melons locaux! Juteux et sucrés, ils raviront vos papilles gustatives à coup sûr ! Vous ne vous lasserez pas d’en manger! Plusieurs variétés sont cultivées au Québec, mais nous avons choisi de faire honneur au melon d’eau, qui est l’emblème de l’été!

LIMONADE DE MELON D’EAU

Rendement : 2 L (8 tasses)
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : aucun
Congélation : 1 an

Ingrédients

- 2 L (8 tasses) de melon d’eau, sans pelure et coupé en morceaux
- 250 ml (1 tasse) d’eau
- 250 ml (1 tasse) de jus de citron

Facultatif:

- 60 ml (¼ de tasse) de sucrant (sirop d'érable, miel, etc.)

Préparation

1. Déposer les morceaux de melon d’eau dans un mélangeur et réduire en purée lisse.
2. Verser la purée dans un pichet, ajouter l’eau, le jus de citron et le sucrant (si désiré) et bien mélanger. Servir frais ou congeler pour plus tard.

Astuce :
Le jus de melon d’eau se congelant très bien, pourquoi ne pas en faire des glaçons? Ils ajouteront un petit je-ne-sais-quoi à vos limonades, vos cocktails ou tout simplement à votre eau!

MELON D’EAU GRILLÉ

par La Transformerie

MELON D'EAU GRILLÉ

Rendement : 8 petites tranches
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 4 à 5 minutes
Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 2 tranches de melon d'eau d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- Sel, au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de tournesol du Québec ou autre huile végétale
- 80 ml (⅓ tasse) de sauce BBQ du commerce

Préparation

1. Couper chaque tranche de melon d'eau en 4.
2. Saler les tranches au goût et laisser égoutter pendant quelques minutes sur un linge pour enlever l'excédent de liquide.
3. Enduire chaque tranche d'huile.
4. Préchauffer un barbecue ou une poêle à feu élevé. Lorsque la grille est bien chaude, griller les tranches de melon de chaque côté 2 à 3 minutes.
5. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus des tranches avec de la sauce BBQ et servir (voir Note).

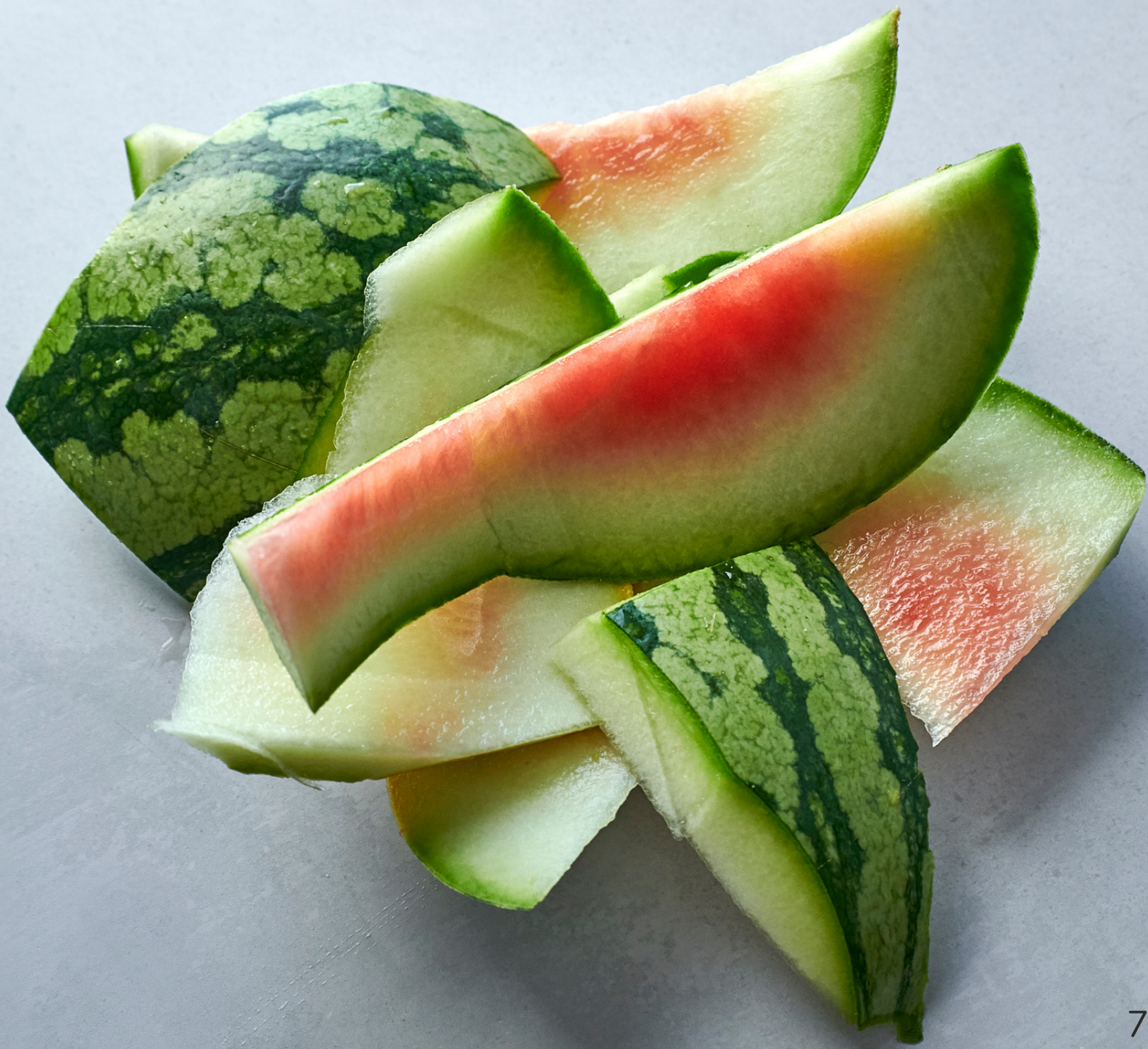
Astuce :
Les tranches de melon d'eau grillées se marient merveilleusement bien à de petits dés de feta, de la menthe hachée et un peu d'oignons marinés.

Pour la recette d'oignons marinés tel qu'aperçus sur la présentation suggérée, vous pouvez la retrouver à la page 4 du cahier de janvier du Défi Zéro Gaspi.

Note:
La Transformerie fabrique une délicieuse sauce BBQ sous le nom Rescapés qui va très bien avec le melon d'eau dans cette recette.

LES RETAILLES

Les retailles, un déchet ? Bien sûr que non ! La peau de melon d'eau est croquante et juteuse. Saviez-vous que vous pouviez la faire mariner? Taillée en bâtonnets, elle remplacera les cornichons dans les burgers, alors que taillée en fine julienne, elle donnera du pep à vos sandwichs vietnamiens. L'essayer, c'est l'adopter!



MARINADES D'ÉCORCES DE MELONS

Rendement : 500 ml (2 tasses)
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d’eau
- 250 ml (1 tasse) de vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant (miel, sirop d'érable, sucre)
- 500 ml (2 tasses) d'écorces (pelures) de melon d’eau
- 1 piment fort (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, verser l’eau, le vinaigre, le sel et le sucrant. Amener à ébullition.
2. Pendant ce temps, à l’aide d’un économe à julienne, tailler la partie blanche de l'écorce du melon et déposer dans un bocal jusqu’à pleine capacité.
3. Verser la préparation chaude de vinaigre dans le bocal. Ajouter un piment fort et les graines de moutarde. Refermer. Laisser macérer au moins 3 heures au réfrigérateur avant de servir.
4. Conserver au frigo jusqu'à 3 mois et toujours utiliser un ustensile propre pour servir.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.
Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Québec

DÉFI ZÉRO GASPI
INSPIRANT - CRÉATIF - GOURMAND

FRUITS LÉGUMES