

Chapeau le melon!

Avec sa chair délicieusement sucrée, c'est invariablement la star de l'été. Et pour un maximum de plaisir, vous le savez, il est capital de bien le choisir. Comment? En suivant les conseils de nos experts, bien sûr! Le melon doit être lourd, son écorce, souple, son parfum, intense et le pédoncule doit se décoller facilement, signe d'une parfaite maturité. Une fois votre melon soigneusement sélectionné, il ne vous reste plus qu'à choisir comment le savourer... Et comme on peut le déguster aussi bien en salade qu'en smoothie ou simplement coupé en quartiers, impossible de s'en lasser. Petit plus, le melon se marie à la perfection avec la pastèque, l'autre star de l'été! Besoin d'inspiration? Vous pouvez par exemple réaliser de délicieuses brochettes de fruits en alternant cubes de melon, de pastèque, de kiwis

et de pêches que vous ferez légèrement griller au barbecue pour caraméliser les sucres naturels des fruits. Vous pouvez également préparer un petit apéritif chic en servant de petites boules de melon et de pastèque sur des pics avec de la mozzarella ou de la feta et un filet de réduction de balsamique. Pour vous rafraîchir, optez pour une eau aromatisée naturelle en laissant simplement infuser des cubes de melon et de pastèque dans une carafe d'eau froide accompagnés de feuilles de menthe ou de basilic. Sans oublier l' incontournable salade de fruits melon-pastèque-mangue-ananas arrosée d'un sirop léger fait de jus de citron vert, de miel et de gingembre frais râpé. Dépaysement garanti! ■

Fiche d'identité

- **pleine saison:** de juin à septembre
- **calories:** 34 pour 100 g
- **conservation:** 3 jours à l'air ambiant, puis 3 à 6 jours au réfrigérateur une fois entamé