

## ☺ UTILISATION

Le cantaloup se consomme fréquemment nature. Il est également délicieux intégré à la salade de fruits ou servi avec les viandes séchées, le poisson fumé et le fromage.

Transformé en jus ou en purée, il parfume les sorbets et crèmes glacées. On le cuit en confiture, en marmelade ou en chutney.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ Afin de conserver sa pleine fraîcheur une fois coupé, couvrez-le pour le mettre au réfrigérateur et n'enlevez pas les grains de la partie non entamée.

☼ Le cantaloup mûr émet un son creux lorsqu'on le frappe délicatement.

☼ Comme les courges, les melons sont regroupés en melons d'été et melons d'hiver. Le cantaloup et le melon brodé sont des melons d'été. Les melons d'hiver sont plutôt de forme oblongue et se conservent plus longtemps.



*Laissez aller votre imagination!*

Création : Direction régionale de santé publique, juin 2003  
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LE CANTALOUPE

**F**ruit qui serait originaire de l'Inde ou de l'Afrique à la chair orangée qui se reconnaît à ses côtes marquées et rugueuses. Le cantaloup (ou melon) fait partie de la famille des concombres, citrouilles, courges, melons d'eau et Calebasses.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

Le cantaloup est une bonne source de potassium, de vitamine C et d'acide folique.

### ☺ PRÉPARATION

Lavez et frottez soigneusement toute la surface du cantaloup avec de l'eau chaude en utilisant une brosse à fruits et légumes avant de le couper car il pousse sur le sol et peut avoir été en contact avec certaines bactéries. Coupez-le en deux parties et enlever les graines qui se logent au centre.

### ☺ CONSERVATION

Malgré son apparence, le cantaloup est un fruit fragile. Laissez-le mûrir à la température ambiante et lorsqu'il dégagera un doux parfum, conservez-le au réfrigérateur. On doit le couvrir afin que son odeur n'imprègne pas les autres aliments.

Au congélateur, sa chair s'amollit. Enlever l'écorce et les graines, couper la chair en morceaux puis y ajouter du sucre (120 ml par litre de fruits) et du jus de citron, puis l'envelopper hermétiquement.

# Recettes



## SALADE DE FRUITS ENSOLEILLÉE (4 -6 portions)

- 1 cantaloup coupé en petits cubes
- 1 tasse (250 ml) de raisins frais
- 1 boîte d'ananas en morceaux de 19 oz (540 ml), sans le jus
- 2 oranges pelées et séparées en morceaux
- 1 tasse (250 ml) de petits fruits (framboises, fraises, bleuets)
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et réfrigérer.
- Servir garni de feuilles de menthe ou de zeste de d'orange



---

## COCKTAIL FRUITÉ (1 portion)

- ½ tasse (125 ml) de jus d'orange
- 1 tasse (250 ml) de cantaloup en cubes
- 6 fraises fraîches ou congelées
- 1 c. à table (15 ml) de sucre (facultatif)

- Verser tous les ingrédients dans le mélangeur et rendre liquide.
- Vous pouvez ajouter de la glace concassée ou quelques glaçons.
- Servir très froid.

\* Recette extraite de : *Recettes nutritives pour de nouvelles collations*, Centre de santé publique de Québec, 1997.

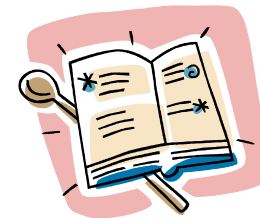
## ANTIPASTO AU PROVOLONE

- Cubes de fromage Provolone canadien
- Cubes de cantaloup
- Fines tranches de prosciutto\*
- Olives noires
- Huile d'olive
- Poivre fraîchement moulu



- Enfiler, sur des brochettes de bois, des cubes de fromage Provolone canadien, du cantaloup enveloppé de fines tranches de prosciutto et terminer avec des olives noires.
- Arroser d'huile d'olive et poivrer au moment de servir.

\* Le prosciutto est une charcuterie grasse et très salée, elle peut être remplacée par du jambon ou du pastrami à plus faible teneur en sel et en matières grasses.



*Bon appétit !*