< retour

Fruits et légumes

Melon

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Concombre, courge, potiron…

Origine : Inde, Afrique

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 800g

Le melon est un membre éminent de la glorieuse famille des cucurbitacées au sein de laquelle on peut aussi demander le concombre, la citrouille, la courge, le potiron, la pastèque (dite melon d'eau) ou le pâtisson. Pour ses amis latins, il répond au petit nom de Cucumis Melo, mais il n'aime pas trop ça. Pour votre culture personnelle et pour sa culture à lui, sachez qu'il est beaucoup plus gourmand que ses cousins en soleil et en chaleur. Enfin,

contrairement à certaines apparences, ça n’est pas un fruit mais une plante herbacée, voire potagère, dont on déguste le faux-fruit, ou fruit climatérique. Seul ou en salade, sa saveur sucrée et parfumée fait merveille.

Le melon ajoute une note inhabituelle aux salades de légumes, de riz ou de poulet.

VARIÉTÉS

Il existe un nombre considérable de variétés qui s’épanouissent sous à peu près tous les climats. 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. Ils comprennent notamment le melon Honeydew, le melon Prince, le melon Casaba, le melon persan, le melon Juan Canari, le melon d'Ogen, le melon Galia et le melon Santa Claus.

Melon cantaloup : Melon d'été. Ce melon à la chair orangée et à l’écorce lisse se reconnaît à ses côtes foncées. Il pèse environ 1 kg.

Melon brodé : Melon d'été. Il doit son appellation au fait que son écorce épaisse est recouverte de lignes sinueuses évoquant une broderie en relief. Il est rond et habituellement dépourvu de côtes, quoique plusieurs hybrides combinent les caractéristiques du cantaloup et du melon brodé (allongés, brodés, avec ou sans côtes par exemple), ce qui constitue une source de confusion pour leur classification.

Melon Honeydew : Melon d'hiver. Il a une écorce lisse et ferme et passe du vert pâle au jaune crème en mûrissant. Sa chair de couleur verte est très sucrée. Il pèse en général de 1,5 à 3 kg. Sa forme est plus allongée que ronde.

Melon Prince : Melon d'hiver. Il ressemble au melon Honeydew mais possède une chair orangée.

Melon Casaba : Melon d'hiver. De forme arrondie ou ovale, il pèse généralement de 2 à 3 kg. Son écorce ridée, jaune ou orangée, demeure habituellement verte près de la tige. Sa chair blanchâtre est crémeuse, mais souvent moins parfumée que celle des autres melons.

Melon Persan : Melon d'hiver. Il est de forme arrondie, pèse généralement près de 3 kg. Son écorce vert foncé s'orne à maturité d'une fine broderie brunâtre. Sa chair orangée est ferme. Il ressemble à un gros melon brodé.

Melon Juan Canari : Melon d'hiver. Le Juan Canari, ou melon brésilien, de forme oblongue, a une écorce lisse de couleur jaune canari. Sa chair blanchâtre très savoureuse et sucrée, est colorée d'un soupçon de rose près de la cavité centrale. Il est très parfumé lorsqu'il est mûr.

Melon d'Ogen : Melon d'hiver. C'est un hybride créé dans un kibboutz israélien dans les

années 60. Ce petit melon est rond et son écorce tachetée de jaune verdâtre est dure, lisse et côtelée. Sa chair très juteuse est rose foncé ou vert pâle.

Melon Galia : Melon d'hiver. C'est un autre hybride provenant d'Israël. Il porte le nom de la famille qui le créa. Son écorce brunâtre est côtelée et recouverte de lignes sinueuses. Sa chair vert pâle est très parfumée.

Melon Santa Claus : Melon d'hiver. Le Santa Claus, ou melon christmas, est de forme allongée. Il ressemble à une petite pastèque. Cependant, son écorce striée de noir et de vert est jaune doré, et sa chair vert pâle rappelle celle du melon Honeydew.

Melon charantais :C’est la variété la plus cultivée. Celle qui constitue la presque totalité de la production française. Le melon charentais se reconnaît à ses côtes à peine marquées et à son écorce vert pâle.

Melon de Cavaillon :C'est un melon charentais de type lisse ou écrit. Ce melon dégage un parfum exotique, sucré, presque musqué.

COMMENT CHOISIR ?

Se procurer un melon vraiment savoureux n'est pas facile. Ils sont presque toujours cueillis à maturité mais sans être trop mûrs afin qu'ils puissent supporter le transport et les délais de mise en marché. Voici tout de même quelques astuces. Vérifier l'endroit où le melon était relié à la plante (une des deux extrémités), surtout pour le melon brodé et le cantaloup. Si cette partie est très dure, colorée inégalement, ou qu'une portion de queue verdâtre est encore présente, c'est un indice d'immaturité du fruit. Cette partie s'assouplit lorsque le melon est mûr, mais cet indice peut être trompeur car le melon a pu être manipulé inutilement. La partie opposée à la tige doit dégager un arôme délicat si le melon est mûr. Par ailleurs, un melon arrivé à maturité émet un son creux quand on le frappe délicatement avec la paume de la main. Choisir un melon lourd, exempt de meurtrissures, de taches, de parties molles et humides. Écarter un melon mou qui dégage une forte odeur et qui n'a plus sa couleur habituelle : il est devenu trop mûr et il fermente.

QUE FAIRE AVEC ?

Le melon se consomme fréquemment nature. Il est par exemple servi en entrée avec du porto (ou de muscat ou de pineau des Charentes) versé dans sa cavité. Cette recette a été imaginée par les papes du XVIIIe siècle. Ils utilisaient les melons cultivés dans leur domaine de Cantalupo (d’où le cantaloup) mais aussi un vin plus sucré.Le melon est parfait avec des céréales et dans les salades de fruits. Il est délicieux assaisonné de gingembre, menthe, coriandre, basilic et même poivre, de jus de citron, de jus de lime ou de xérès. On peut le transformer en jus ou en purée, notamment pour sorbets et crèmes glacées. On cuit également le melon en confiture, en marmelade ou en chutney. Attention, le melon ne

supporte pas les cuissons longues. Il y perd son parfum, sa couleur et sa texture ferme. On déshydrate le melon, on le marine, on le distille.Côté salé, le melon se marie bien avec le jambon (Parme ou San Daniele en Italie), le prosciutto (jambon cru italien) ou toute autre viande séchée, mais aussi le poisson fumé et le fromage. Il accompagne enfin la viande, la volaille ou les fruits de mer.

COMMENT PRÉPARER ?

Classiquement, on le coupe en deux, on lui retire ses graines puis on le déguste, entier ou en quartiers. Plus originales, on peut réaliser des billes de melon avec une cuillère à billes, dite cuillère parisienne. On peut également sculpter l'écorce du melon. Pour créer un chapeau dentelé, par exemple, on trace un dessin sur l'écorce et on incise le trait à la pointe d'un couteau. On peut enfin utiliser les graines écrasées lors de la cuisson d'une confiture de melon.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Malgré leur apparence, les melons sont très fragiles, car leur écorce les protège peu et ils se gâtent rapidement. Laisser mûrir le melon à la température de la pièce jusqu'à ce qu'il dégage un doux arôme. Le tenir éloigné des fruits et des légumes parce qu'il produit du gaz éthylène en abondance, ce qui accélère leur mûrissement et leur confère souvent un mauvais goût.

Conserver le melon à point au réfrigérateur. Le couvrir pour éviter que son odeur n'imprègne les aliments environnants et que le gaz éthylène qu'il dégage n'altère les autres aliments. Ne pas oublier de le sortir du réfrigérateur quelque temps avant de le consommer afin qu'il ait plus de saveur.

Le melon peut se congeler, mais sa chair s'amollit lorsqu'on la décongèle. Enlever l'écorce et les graines, couper la chair en tranches, en boules ou en cubes, puis y ajouter du sucre (120 ml par litre de fruits) et du jus de citron, puis l'envelopper hermétiquement.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les melons à chair pâle ou blanche sont une excellente source de potassium, de vitamine C et d'acide folique. On dit le melon rafraîchissant, apéritif, diurétique et laxatif. Attention, certaines personnes éprouvent des difficultés à le digérer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
32 kcal	0,71 g	6,49 g	0,15 g	17,60 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
11,40 mg	11,40 mg	0,05 g	0,05 mg	12,30 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
5,94 g	0,85 g	0,04 mg	0,16 mg	0,17 mg

manganèse
0,04 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L’origine du melon fait encore débat. L'Inde, les déserts iraniens ou l'Afrique, cela n’est pas tranché. En revanche, on sait qu’il était cultivé en Egypte cinq siècles avant notre ère. Il a ensuite franchi la Méditerranée pour arriver en Grèce, puis à Rome, au 1er siècle de notre ère. Il apparaît sur le sol français à peu près à la même époque, apparemment sans grand succès. Son nom français, melon, dérive de « melo », qui voulait dire « pomme », en grec. Il est cité au IXe siècle dans un édit de Charlemagne, le capitulaire De Villis, parmi les plantes potagères. Réintroduit durablement par Charles VIII, à la fin du XVe siècle, il s’implante dans le midi de la France à partir de la fin du XVIe siècle où il est désormais considéré davantage comme un fruit. La zone de production s’étend ensuite au nord, vers l’Anjou et la Touraine, afin d’approvisionner Paris et la Cour, puis à l’ouest, vers la Charente, où il fait florès. Il est également cultivé dans de très nombreux pays. Les Israéliens et les Japonais ont même créé plusieurs hybrides.

Soda de sangria aux billes de cucurbitacées, speck d'italie et verveine [3]

En savoir plus [3]

Gaspacho de melon et mousse lavande

[4]

En savoir plus [4]

Loukoums de melon au muscat et chips de coppa [5]

En savoir plus [5]

Calissons d'aix [6]

En savoir plus [6]

Gaspacho de melon, huile d'olive et vinaigre balsamique [7]

En savoir plus [7]

Salade aux deux melons [8]

En savoir plus [8]

Samoussa de chèvre au miel pavot et billes de melon [9]

En savoir plus [9]

Escalope de foie gras poêlée, melons caramélisés et sauce aux groseilles [10]

En savoir plus [10]

Minestrone de fruits à la fève tonka [11]

En savoir plus [11]

Melon au chocolat [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15229

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15229

[3] https://www.qooq.com/recipes/soda-de-sangria-aux-billes-de-cucurbitacees-speck-ditalie-et-verveine

[4] https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-de-melon-et-mousse-lavande

[5] https://www.qooq.com/recipes/loukoums-de-melon-au-muscat-et-chips-de-coppa

[6] https://www.qooq.com/recipes/calissons-daix

[7] https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-de-melon-huile-dolive-et-vinaigre-balsamique

[8] https://www.qooq.com/recipes/salade-aux-deux-melons

[9] https://www.qooq.com/recipes/samoussa-de-chevre-au-miel-pavot-et-billes-de-melon

[10] https://www.qooq.com/recipes/escalope-de-foie-gras-poelee-melons-caramelises-et-sauce-aux-groseilles

[11] https://www.qooq.com/recipes/minestrone-de-fruits-la-feve-tonka

[12] https://www.qooq.com/recipes/melon-au-chocolat

[13] https://www.qooq.com/ingredients/melon?page=1