



< retour

Fruits et légumes

Pastèque(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Concombre, courge, potiron...

Origine : Afrique

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 4500g

Variété de melon qui serait originaire d'Afrique, la pastèque est aussi nommée «melon d'eau», car sa teneur en eau est élevée (entre 92 à 95%), ce qui la rend très rafraîchissante. Comme tous les melons, la pastèque pousse sur une plante annuelle qui préfère les climats chauds. Elle nécessite encore plus de chaleur que les autres melons. Certains hybrides croissent cependant dans les régions tempérées. L'écorce de la pastèque est épaisse mais

fragile, de couleur verte plus ou moins foncée, souvent tachetée ou rayée. Sa chair généralement rouge est parfois blanche, jaune ou rosée. Elle contient de nombreuses graines lisses qui peuvent être noires, brunes, blanches, vertes, jaunes ou rouges. La chair de la pastèque est plus friable (car plus aqueuse), plus croustillante et plus désaltérante que la chair des autres melons.

Les graines de pastèque sont comestibles. Dans certaines régions d'Asie et de Chine, elles sont mangées nature, grillées ou salées, parfois même moulues (en pseudo-céréales) pour entrer dans la fabrication de pain. L'écorce de la pastèque peut être marinée ou confite.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 50 variétés de pastèques. La Chine, la Russie et la Turquie sont parmi les plus grands pays producteurs de ce fruit. La pastèque est ronde, oblongue ou sphérique. Son poids varie selon les variétés, de quelques kilos à près de quarante kilos. Seules certaines variétés sont exemptes de graines.

COMMENT CHOISIR ?

Il est difficile de savoir si une pastèque sera savoureuse. La seule façon de s'en assurer, serait de couper la pastèque et de goûter la chair, ce qui est rarement possible. On peut cependant se fier à certains indices. Choisir une pastèque ferme, lourde, d'apparence légèrement cireuse, sans être terne. Rechercher sur l'écorce une partie plus pâle, presque jaune ; cette partie qui touchait le sol a jauni lorsque le fruit mûrissait. Si la pastèque n'en comporte pas, c'est qu'elle a été cueillie trop tôt. Frapper légèrement la pastèque avec la paume de la main, un bruit sourd indique qu'elle est gorgée d'eau et à maturité. Écarter une pastèque craquée ou qui présente des parties amollies. La pastèque fraîche coupée aura une chair ferme et juteuse, d'un beau rouge et sans stries blanches.

QUE FAIRE AVEC ?

La pastèque se consomme habituellement nature, tranchée ou en quartiers, parfois coupée en morceaux ou en boules. On la met dans les salades de fruits ou on la cuit en confiture après avoir enlevé les nombreux pépins. On la transforme en purée pour en faire un sorbet, ou en jus délicieux qui donne aussi un vin très apprécié en Russie. La pastèque qui n'est pas mûre, est utilisée comme la courge d'été.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La pastèque est sensible au froid et aux températures au-dessous de 10 °C. Par contre, une fois cueillie, il est préférable de la réfrigérer car la chaleur accélère le mûrissement et la chair devient rapidement farineuse et fibreuse. La pastèque se conserve donc plus longtemps

lorsqu'elle est réfrigérée ; elle est aussi plus rafraîchissante. Placer la pastèque entamée au réfrigérateur et la recouvrir d'un film alimentaire afin d'éviter qu'elle ne se dessèche et qu'elle n'absorbe l'odeur des autres aliments. La consommer le plus vite possible.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pastèque contient de la vitamine C et du potassium. Elle serait dépurative, diurétique et désintoxiquante.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
34 kcal	0,60 g	7,28 g	0,08 g	12,60 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
0,77 mg	0,29 mg	0,01 g	10,90 mg	6,29 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,40 g	0,06 mg	0,02 mg	0,31 mg	0,03 mg
vitamin B1				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Depuis des temps immémoriaux, la pastèque est abondamment consommée et particulièrement appréciée dans la région méditerranéenne et en Égypte. Elle y joue souvent un rôle de premier plan lorsque l'eau se fait rare ou qu'elle est polluée. En Égypte, il y a plus de 5 000 ans, les paysans étaient tenus d'offrir de la pastèque aux voyageurs assoiffés.

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

[En savoir plus](#) [3]

Salade de crabe, pastèque et avocats [4]

[En savoir plus](#) [4]

Jus de pastèque [5]

[En savoir plus](#) [5]

Bar de ligne mariné au poivre vert [6]

[En savoir plus](#) [6]

Salade de pastèque aux olives [7]

[En savoir plus](#) [7]

Salade fraîcheur à la nectarine et sa sauce verte [8]

[En savoir plus](#) [8]

Maquereau grillé au chalumeau, pastèque et graines de grenade [9]

[En savoir plus](#) [9]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15829>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15829>

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

[4] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crabe-pasteque-et-avocats>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/jus-de-pasteque>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bar-de-ligne-marine-au-poivre-vert>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pasteque-aux-olives>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-fraicheur-la-nectarine-et-sa-sauce-verte>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/maquereau-grille-au-chalumeau-pasteque-et-graines-de-grenade>