

Le melon

ecollation.org

Quoi de plus rafraîchissant l'été que de mordre dans une tranche de melon sucré et juteux? Que ce soit le melon d'eau, le melon brodé, le melon canari, le melon miel ou le Santa Claus, ces fruits goûtent l'été et plaisent à tout le monde! Les melons font partie de la famille des **cucurbitacées** tout comme le concombre, la courgette, la citrouille et les nombreuses variétés de courges.

Au Québec, le fruit communément appelé cantaloup est en fait un melon brodé. Le premier est davantage cultivé en Europe et se caractérise par une écorce parsemée de côtes rugueuses, alors que celle de son cousin québécois rappelle plutôt une broderie, d'où son nom « brodé ».

FICHE THÉMATIQUE

Le cultiver

Les melons sont originaires des pays chauds et nécessitent beaucoup de chaleur pour pousser, raison pour laquelle il peut être difficile de les cultiver dans certaines régions du Québec. Le conseil à retenir: il est primordial de choisir le coin du jardin qui est le plus chaud et le plus ensoleillé! Il faudra aussi leur donner beaucoup d'eau.

Les plants de melons sont rampants (poussent au ras du sol) ou grimpants, c'est-à-dire qu'ils poussent en hauteur en suivant un support auquel ils sont fixés par les vrilles des tiges.

Ce sont principalement le melon brodé, le melon d'eau et le melon miel qui sont cultivés au Québec. Il est possible de les déguster de la fin-juillet à la fin-octobre.

Le conserver

Les melons entiers se conservent environ une semaine à la température de la pièce et jusqu'à quinze jours au réfrigérateur.

Une fois coupés, il faut les réfrigérer; ils se conserveront jusqu'à quatre jours. Pour que la chair reste fraîche et juteuse, il est suggéré de ne pas retirer les graines du morceau de melon (brodé ou miel) qui doit être réfrigéré pour consommation ultérieure.

Le cuisiner

Les melons peuvent être contaminés de différentes façons entre la cueillette et la consommation. Afin d'éviter que les bactéries se transportent à l'intérieur du fruit, il est recommandé de **laver l'écorce à grande eau et de la frotter à l'aide d'une brosse à fruits propre** avant de trancher le fruit.

- Les melons peuvent se déguster nature, simplement tranchés ou coupés en cubes. Lors des chaudes journées d'été, ils sont rafraîchissants à souhait dans des préparations telles que sorbets, glaces, granités, smoothies, jus ou soupe froide! Il est aussi intéressant de les incorporer dans les salades de fruits, les salsas et les chutneys.
- Les graines sont comestibles, on peut les faire rôtir au four avec un soupçon d'huile et de sel.

Le melon et la santé

Le melon est un fruit qui contient, entre autres, des **glucides**, des **fibres**, plusieurs **antioxydants** dont des caroténoïdes, ainsi que des **vitamines (A et C)** et de l'**eau**. Tous ces nutriments sont essentiels au bon fonctionnement du corps et à la santé. Les glucides fournissent de l'énergie, les fibres font le ménage des intestins et les antioxydants sont les combattants du corps.

Le déguster

Matériel

Pour le groupe :

- Plat de service
- Ustensile de distribution



Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 petite assiette
- 3 cubes d'un **même melon** (d'eau, brodé ou miel) :
 - 2 natures
 - 1 légèrement saupoudré de sel fin

ÉTAPE 1

Quelle(s) saveur(s) ?

Distribuez les petites assiettes contenant un morceau de melon nature, sans le nommer et en spécifiant de ne pas le manger tout de suite. *Avant de le mettre en bouche, explorez et décrivez ce morceau avec vos sens. Quel est cet aliment? Comment le savez-vous? Nous allons maintenant le goûter en bouche, en portant attention à la ou les saveurs que l'on perçoit.* Indiquez aux élèves qu'ils peuvent faire la dégustation nez bouché s'ils le souhaitent (voir Fiches *Le céleri*, *La tomate*). Accueillez toutes les descriptions sensorielles. Selon le type et la qualité du melon en question, les saveurs sucrées, fades (signifiant « peu de saveur ») et acides pourront notamment être nommées.

ÉTAPE 2

Prise 2!

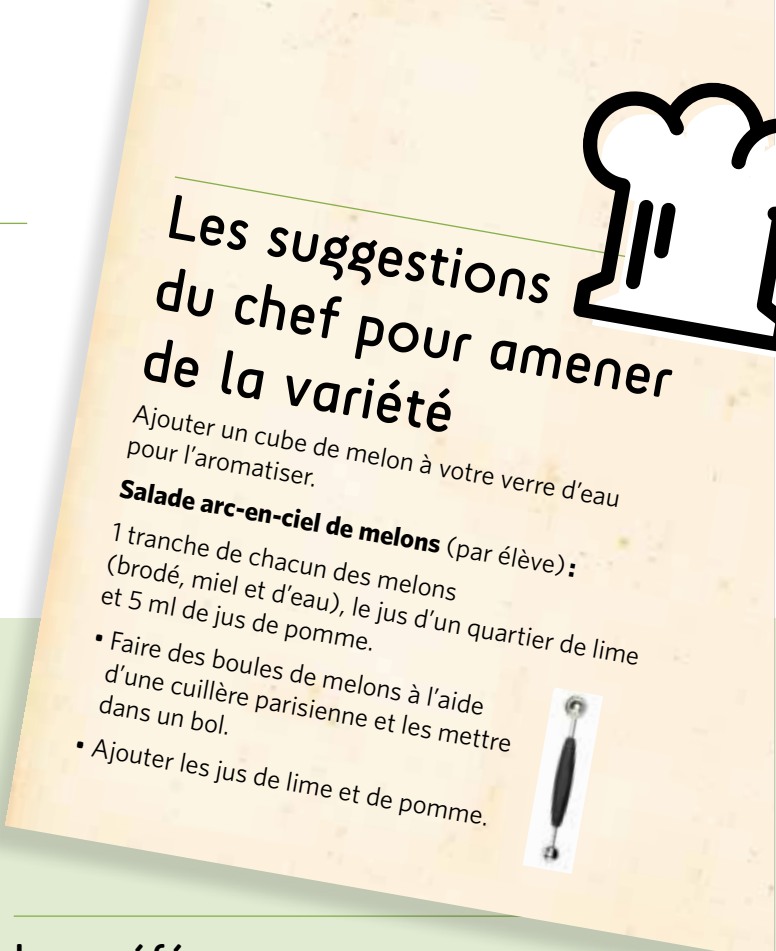
Distribuez un morceau de melon salé à chaque élève sans dévoiler ce que c'est, et en spécifiant de ne pas le manger tout de suite. Dirigez la dégustation comme à l'étape 1 en invitant à porter attention aux différences avec le premier cube. *Est-ce que les deux cubes ont le même goût? Avez-vous été surpris? Rappelez combien la vue crée des attentes fortes (voir Fiche *Le chou-fleur*). Quel cube de melon avez-vous préféré?* Distribuez un deuxième cube nature à celles et ceux qui le souhaitent.

ÉTAPE 3

Les préférences, une histoire de culture

Tout le monde le sait, chacun ses goûts! Mais expliquer pourquoi, on le sait moins... Les facteurs sont multiples, interagissent de manière complexe et parfois même interviennent de manière inconsciente!

La culture, propre au pays du monde où on grandit, est l'un de ces facteurs. La majorité des enfants des pays occidentaux apprécient peu ou pas le sucré-salé, tandis qu'en Orient et en Afrique du Nord, où le mariage de ces deux saveurs est très fréquent dans les plats traditionnels (tajine aux pruneaux, canard au miel et à l'orange...), ils l'apprécient dès leur plus jeune âge. Heureusement, les préférences évoluent toute la vie, d'où l'importance de l'éducation alimentaire!



Pour plus d'information ou plus d'idées sur le melon

- Le melon brodé : jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/cantaloup-melon-brode