



JAMAIS TROP  
**GOURMAND**

# LE MELON

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

En été, le melon garnit généreusement les étals et parfume agréablement nos paniers.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Toucher, odorat, vue... Vos sens sont mobilisés pour trouver le bon melon. Le melon se choisit intact et bien coloré. N'hésitez pas à le goûter si l'occasion se présente.

Pour bien choisir votre melon :

- Soupez votre melon avant tout. Il doit être lourd.
- Son écorce est souple.
- Un melon mûr exhale un parfum typique. Plus il est mûr, plus il est odorant. Choisissez-le parfumé mais pas trop.
- Observez le pédoncule ; il se décolle lorsque le fruit est à maturité.

## CONSERVATION

Le melon se conserve au frais, dans un cellier ou dans une cave. Dans le réfrigérateur, il se garde maximum 6 jours dans le bac à légumes.

## BIEN CUISINER LE MELON

Le melon est délicieux dégusté nature. Vous pouvez également l'introduire à de nombreuses salades, sucrées bien-sûr, ou il peut accompagner, cru comme cuit, des viandes ou des poissons.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# SMOOTHIE BOWL AU MELON, MUESLI ET GRAINES



## PRÉPARATION

20 min.

## CUISSON

Sans cuisson

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Sucrée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 melons
- 250 g. de fruits rouges (framboises, myrtilles...)
- 400 g. de fromage blanc
- 2 c. à s. de muesli (ou de flocons d'avoine)
- 2 poignées de pistaches concassées
- 2 c. à c. de graines (tournesol, lin, courges...)

## ÉTAPES

- Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
- Réaliser quelques billes de melon à la cuillère parisienne pour la décoration.
- Récupérer le reste de la chair du melon à la cuillère en veillant à ne pas percer la peau. Conserver les coques.
- Mixer la chair du melon avec le fromage blanc et les flocons d'avoine.
- Répartir le smoothie dans les coques de melon. Garnir de billes de melon, de fruits rouges, de graines et de pistaches.

# SMOOTHIE BOWL AU MELON, MUESLI ET GRAINES

