



Super facile  
 10 mn de préparation  
 Bon marché  
 Sans gluten  
 Veggie  
 Vegan  
 Cru

Ingrédients pour 4 pers. :

1 gros melon (cantaloup)  
 1 dizaine de feuilles de menthe  
 1 c. à soupe de pastis

- Coupez votre melon en deux. Pelez-le, épépinez-le puis coupez-le en dés de 2/3 cm. Mettez-les dans un saladier.
- Ciselez finement les feuilles de menthe. Mettez-les dans le saladier avec le pastis. Remuez délicatement et réservez au frais au moins 30 mn.



Conseils pour bien choisir votre melon :

Il doit **sentir bon**, être **lourd, dense**, son écorce doit être **souple**, son **pédoncule doit se détacher facilement** et, s'il présente une **petite fissure**, c'est qu'il est à **complète maturité**, prêt à être consommé. D'autre part, sa peau doit être exempte de taches. La taille n'est pas un critère de qualité.

Vous hésitez entre deux melons ? Choisissez le plus lourd, signe qu'il est gorgé de jus et laissez-vous guider par votre odorat : il doit exhaler un parfum sucré. Plus il est parfumé, plus il est mûr (mais l'odeur doit rester agréable !). Il existe de nombreuses variétés aux formes et couleurs variées : la chair se décline en teinte blanche, jaune pâle, verte ou orangée. Le Charentais jaune ou Cantaloup est le plus consommé en France. Les melons du **Haut-Poitou**, du **Quercy** et de la **Guadeloupe** bénéficient d'une IGP (Indication Géographique Protégée).

Conservez-le à température ambiante deux à trois jours selon le degré de maturité. Idéalement dans un endroit frais aux alentours de 10°C (cave, cellier). Évitez le réfrigérateur, trop froid pour lui. De plus, il propagerait son odeur aux autres aliments.

