

# Comment cuisiner le melon ?

## I. Présentation

### Détour au potager

N'en déplaise à nos habitudes des entrées d'été, le melon « *Cucumis melo* » n'est pas un légume mais un fruit. Il est issu d'une plante potagère de la famille des cucurbitacées (courges), qui pousse principalement sous les chaudes températures de l'été. Cette plante est du genre rampante, plutôt gourmande en eau, et fleuri de jaune. Seules les fleurs femelles conduisent au fruit, sous condition d'une bonne combinaison ensoleillement / irrigation. Pour l'anecdote, un melon dispose d'un taux de sucre minimal de 10 sur l'échelle de Brix. En dessous, il est classé « courge ».

Il existe plus de 960 nombreuses variétés de *Cucumis melo*, cultivées au 4 coins du monde. En France, on distingue notamment :

- le « charentais », correspondant à un type et non une appellation locale. Il existe deux sous variétés que nous croisons régulièrement
  - le « cantaloup charentais » : à chair orangée, forme ronde et écorce lisse,
  - le « charentais brodé » : à chair orangée, de forme ronde mais une écorce liégeuse en relief
  
- le melon de cavailon (Provence)
- le petit gris de Rennes (variété ancienne)

En France, il existe également des Indications Géographiques protégées associées à ce fruit :

- L'IGP « melon du haut Poitou »
- l'IGP « melon du Quercy »
- et le Melon de Lectoure (Gers) (en cours de labellisation IGP)

## Sur les étals

Ce fruit se retrouve sur les étals des marchés et primeur en été, entre fin juin et début septembre. On trouve essentiellement des variétés de « melon charentais » (cantaloup ou brodé), plus les variétés locales. Les fruits sont classiquement répartis en 3 tailles : petits pour 2 personnes, moyens pour 3-4 personnes, gros pour 4 à 6 personnes.

Pour déterminer le degré de maturité du melon, il existe une astuce : le renifler. S'il l'odeur dégagée est forte, il bien mur et doit être consommé dans les 1-2 jours à venir. Si l'odeur est plus discrète, il peut être conservé quelques jours à température ambiante le temps de finir sa maturation. Quand vous achetez plusieurs melons, n'hésitez pas à répartir !



## **II. Comment le cuisiner ?**

### **Comment le préparer ?**

La préparation du melon est très simple : Le laver, couper en deux, retirer les graines, puis selon les préparations

- soit retirer la peau et utiliser la chair pour le plat visé,
- soit garder la peau pour une présentation en demi ou en tranches

On peut ensuite le servir cru dans son plus simple appareil ou le cuisiner.

Une remarque: Faites attention que les peaux de melon attirent vite mouches et moucherons, donc placez-les vite dans le composteur ^^

### **Dans quelles recettes ?**

Le melon se consomme principalement cru. Son jus et son sucre sont idéaux pour apporter de la fraîcheur dans les différentes recettes d'été.

La manière la plus traditionnelle de le consommer est en demi avec du porto / pineau des charentes / flocs de gascogne, ou accompagné de jambon cru. Néanmoins, on peut adonner à différentes fantaisies pour égayer les apéritifs ou entrées estivales . Par exemple, des cubes de fruit peuvent être utilisés pour réaliser des brochettes apéritives. Ces cubes peuvent également être marinés dans un sirop (alcoolisé ou non) puis proposées directs à dégustation.

Coupé en dés ou présenté en tranches, il peut aussi intervenir dans la compositions de salades d'été, auxquelles il ajoutera une note de douceur et de fraîcheur. On peut également le griller une petite minute avant de le servir pour une note caramélisée.

Enfin, toujours côté salé, il peut être utilisé dans des gaspachos ou soupes froides d'été, mixé seul ou en compagnie d'autres légumes.

Du fait de sa saveur sucré, le melon peut également être présenté en dessert. Cela peut être une simple salade de melon grillé ou non, des tartes fraîches, comme des gâteaux ou muffins moelleux. Il peut également être utilisé pour former des sorbets « minute » et des granités. Plus anecdotiquement, on peut également réaliser une confiture de melon, toute douce.

## **Avec quoi l'associer ?**

Très frais, le melon se marie avec beaucoup d'herbes aromatiques comme la menthe, le romarin, le basilic et de manière plus originale, la sauge ananas. Ces herbes peuvent être utilisées fraîches ou pour former des sirops parfumés. Du côté des condiments, il fonctionne très bien avec le vinaigre balsamique, le vinaigre de xérès et l'ensemble des alcools « fruités » (porto, pinceau, floc de gascogne, cognac .. avec modération bien sûr).

Les incontournables compagnons de ce fruit pour les entrées salées sont le jambon cru / jambon de pays et les fromages « frais » comme la mozzarella, la feta, le chèvre frais.

En salade salée on peut l'associer sans mal avec la roquette et le concombre, ainsi que les les tomates jaunes (plus douces). Grillé, il s'accordera avec les tomates classiques (ie. rouges) et les fruits d'été. Il fonctionne aussi avec les azukis, petits haricots asiatiques à la saveur douce.

Côté sucré, il se marie avec les fruits d'été doux comme la pêche, la nectarine, la pastèque; les amandes, ou encore avec les fromages blancs et faisselle. Une fois grillé, il peut être recouvert de crème ou de meringue, pour un surplus de gourmandise.

---

### **III. Les recettes du blog**

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Brochettes de melon, pastèque et mozzarella](#)
- [Gaspacho melon et poivron jaune](#)
- [Salade de melon, concombre, feta et menthe](#)
- [Salade d'azukis, boulghour et melon](#)
- [Esquimaux au melon \(sorbet\)](#)



- BROCHETTES MELON,  
PASTÈQUE, MOZZA -  
(POUR L'APÉRO)



Salade azuki boulghour melon et menthe



Esquimaux melon sans sorbetière

Sources de l'article : [wikipédia : melon](https://fr.wikipedia.org/wiki/melon)