

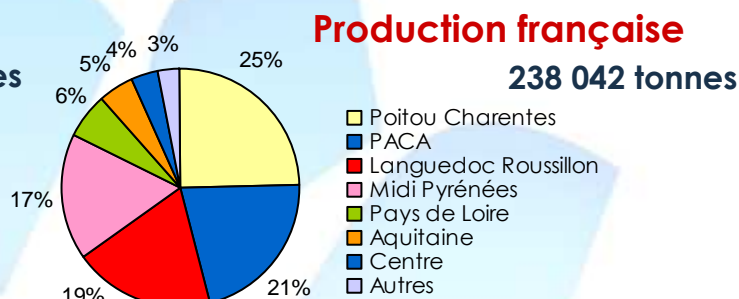
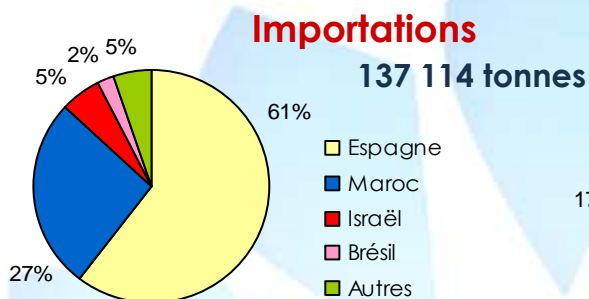


Historique

Vraisemblablement originaire d'Afrique tropicale, le melon fut introduit en Inde et s'est ensuite propagé dans les régions méditerranéennes. Anciennement petit et sans doute assez peu sucré, le melon se dégustait poivré et vinaigré. Au fil des siècles, il acquiert volume, parfum et saveur sucrée, et cesse d'être considéré comme un légume. A la Renaissance, des moines le cultivent pour les papes, dans leur résidence d'été de Cantaluppo, près de Rome... d'où le nom de "Cantaloup" donné à ce type de melon que nous connaissons bien, rond à côtes rugueuses et à chair orange foncée. Le melon arrive en France lors des guerres d'Italie à la fin du XVe siècle. Sa culture se développe rapidement dans le Midi, et plus tard en Charente.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



5ème légume le plus acheté
7,3 unités/ménage/an en moyenne
Quantité moyenne **par achat : 1,6 unités**

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Sud Ouest												
Centre Ouest												
Martinique												
Guadeloupe												
Espagne												
Maroc												
Italie												
Israël												

Les melons français sont disponibles **à partir de juin jusqu'en septembre**. Mais dès le printemps on peut trouver des melons du Sud de l'Europe ou des Caraïbes.

Il existe plusieurs **appellations d'origine** pour les melons français : Melon du Haut Poitou, Melon du Quercy, « Sourire de Vendée » ou encore « Miel et Soleil ».



Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

Composé à 95% d'eau, le melon est **peu calorique** (48 cal/100g) et s'accommode bien des régimes minceurs.

Sa teneur en sucre est variable (de 8% à 12 %) selon la variété et le degré de maturité.

Bon pourvoyeur en **vitamine C** (23% des ANC pour 100g), et surtout en **vitamine A** (69% des ANC pour 100g). Le melon à chair orange est particulièrement riche en carotène.

C'est aussi un fruit **diurétique** qui "élimine bien" car il est riche en Potassium (320 mg) et pauvre en Sodium.

La qualité de ses fibres lui confère en outre des propriétés stimulantes pour le **transit intestinal**.

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	150
Adultes	150
Personnes âgées	150

Conseils

Révèle mieux ses arômes s'il est placé au **réfrigérateur** une heure avant d'être servi.

Se consomme **cru**, à l'apéritif, en billes ou en brochettes, en **entrée**, par moitié, en tranches ou en rondelles, seul ou avec du **jambon cru**, en **accompagnement** de poissons, ou en **dessert**, seul ou en salade de fruits.



Le fruit doit être de couleur homogène, vert tournant à jaune, dense et ferme.

