



## Historique

Tout comme le melon, la pastèque nous vient d'Afrique, plus précisément de la vallée du Nil, où il en existe encore des variétés sauvages. Elle est le fruit d'une plante annuelle à tige grimpante produisant des fruits de 3 et 5 kilos, soit l'un des plus gros fruits de la famille des Cucurbitacées.

Au Néolithique, elle était cultivée au Moyen-Orient, en Inde et dans ce qui est aujourd'hui la Russie. Depuis des temps immémoriaux, elle est appréciée dans les pays chauds où elle joue un rôle important lorsque l'eau se fait rare ou est polluée. En Égypte il y a plus de 5000 ans, les paysans étaient tenus d'en offrir aux voyageurs assoiffés. Connue des Grecs et des Romains de l'Antiquité, qui la préféraient au melon, elle sera introduite en Espagne par les Maures au VIII<sup>e</sup> ou IX<sup>e</sup> siècle. Dans le reste de l'Europe, ce n'est qu'au XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècle, que les botanistes décriront de nombreuses variétés donnant des fruits à chair rouge, rose, orange, jaune et blanche, et de forme oblongue ou ronde. Du côté des Amériques, du Nord au Sud, les Amérindiens l'adopteront rapidement, dès le XVI<sup>e</sup> siècle.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

80 175 tonnes

En provenance d'Espagne et d'Italie principalement.

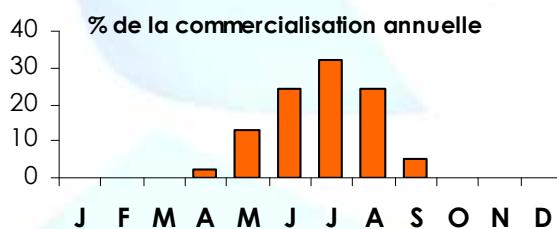
Consommation moyenne :  
1,1 kg/personne/an

### Production française

7 500 tonnes

Cultivée dans le Sud Est de la France.

## Variétés et Saison



La pastèque est un **fruit d'été** que l'on trouve dès le mois d'avril et jusqu'en septembre.

Variétés	Caractéristiques
Sugar Baby	Fruit rond de 2 à 6 kg, vert foncé, chair rouge cerise, sucrée
Crimson Sweet	Gros fruit rond, vert clair, chair rouge foncé, juteuse.
Charleston Gray	Gros fruit allongé, vert clair marbré, puple rose à rouge cerise, craquante et très juteuse.
Pasteque "sans pépins"	Fruits "triploïdes", donc sans pépins et du type Sugar Baby ou Crimson Sweet. Les fruits ronds pèsent de 4 à 8 kg environ.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Espagne												
Italie												

## 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](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	6,5
Protides	0,5
Lipides	0,2
Apports énergétiques	
Kjoules	125
Kcalories	30

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	11 (34%)
PP	0,2
B6	0,1
B9	4 mcg
E	0,1
Carotènes	300 mcg

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	7
Potassium	110
Phosphore	9
Magnésium	10
Eau (g)	92

Très **peu calorique** et très riche en eau elle **désaltère et hydrate**, tout en apportant des minéraux, des vitamines et des fibres en quantité non négligeable.

**Portion moyenne : 250 g**

## Conseils

### Conservation

La pastèque est un fruit résistant mais craint cependant **les chocs**.

Ne pas la stocker à une température **trop basse** qui la rendrait molle.

Dans un endroit frais et sec elle se conserve **jusqu'à une semaine**, 4 à 8 jours en rayon.



Profitez de son léger **croquant désaltérant** en la dégustant "nature", taillée en grandes tranches **gourmandes et juteuses**. Coupée en cubes ou en billes, avec quelques zestes de citron, elle rafraîchit agréablement les crudités et salades de fruits estivales. Mixée avec de la menthe (ou de la verveine fraîche), un peu d'eau gazeuse et des glaçons, elle constitue une boisson **idéale pour s'hydrater** quand il fait chaud. On la prépare aussi en granité glacé, mixée, sucrée et laissée au congélateur...

### Préparation