



CANTALOUPE

Le **cantaloupe** fait partie de la grande famille des cucurbitacées, tout comme les concombres et le melon d'eau. Ce fruit doit son nom au domaine Cantalupo en Italie, où les papes en faisaient la culture au 18^e siècle! Le melon continue de mûrir même après avoir été cueilli. Il est prêt à être consommé lorsqu'il émet un son creux en le tapant avec la paume, ou lorsqu'une odeur sucrée s'en dégage.

Conservez-le dès l'achat!

- Entier et non-lavé jusqu'à 5 jours au frigo une fois mûr.
- Coupé en morceaux dans un contenant au frigo pour 2 à 3 jours



Faites des réserves!
D'août à septembre

DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En le congelant!

Coupez-le en deux et retirez les pépins. Mettez les moitiés dans un contenant hermétique et congelez jusqu'à 3 mois.

Idées recettes : sorbet, granité, smoothie, vinaigrette

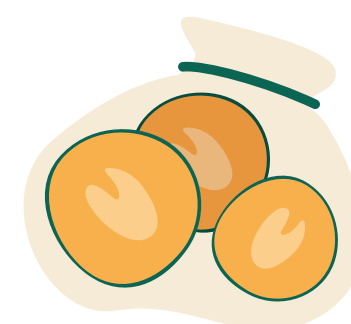


En le déshydratant!

Lavez et épépinez, puis tranchez très mince, idéalement avec une mandoline, pour étendre bien à plat. Au four, réglez à la plus basse température pour 9 à 10 heures.

Au déshydrateur, à 135 °F, entre 8 et 10 heures.

Idées recettes : tel quel comme des chips, dans des salades

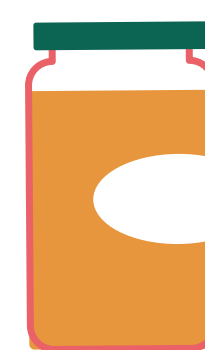


En le mettant en conserve!

Faire une confiture est un des meilleurs moyens de conserver des cantaloups sous forme de conserve.

Plusieurs recettes existent!

Idées recettes : sur du pain, dans du yogourt, dans des pâtisseries



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Excalibur. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!