



JAMAIS TROP

RONDE

LA PASTÈQUE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Apparue sous le soleil d'Afrique, la pastèque est aujourd'hui très appréciée tout l'été sur les états français. De la même famille que les courges, elle se présente sous la forme d'une plante à tiges rampantes qui peut atteindre plusieurs mètres de long. Elle produit de grosses feuilles nervurées et des fleurs.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour sélectionner une bonne pastèque :

- Vendue entière, fiez-vous à son poids. Elle doit être lourde et ferme, et l'écorce, lisse et brillante.
- Les moitiés et les quarts de pastèque sont vendus protégés de film alimentaire. Préférez alors un fruit dont la chair est d'un beau rouge soutenu.
- Une belle tache jaune sur la peau signifie que le fruit a bien pris le soleil et qu'il est donc parfaitement mûr.

CONSERVATION

La pastèque se conserve 1 semaine à l'air ambiant.

BIEN CUISINER LA PASTÈQUE

La pastèque ne demande que quelques minutes de préparation. En toute simplicité, et pour une dégustation souvent crue. Elle se prête également à la cuisson.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

PASTÈQUE GRILLÉE, FÊTA, BASILIC



PRÉPARATION

5 minutes

CUISSON

2 min. Grill

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1/2 pastèque
- 100 g fêta
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic

ÉTAPES

- Tailler la pastèque en tranches de 1,5 à 2 cm environ.
- Badigeonner la grille du barbecue d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Déposer les tranches de pastèque sur la grille pendant 2 à 4 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- Ajouter des dés de fêta. Saler, poivrer et parsemer de basilic frais.
- Servir aussitôt.

PASTÈQUE GRILLÉE, FÊTA, BASILIC

