

Mardi 5 août 2008

## ÉTÉ GOURMAND - La pastèque, qu'est-ce qu'elle est chouette !

par **LEBAZ**



En août pour accompagner ce petit air de vacances des uns et des autres, je vous propose une nouvelle rubrique, ÉTÉ GOURMAND avec ces INFOS-CUISINE, CONSO-CUISINE et RECETTES D'ICI ET D'AILLEURS.

Cette semaine, INFOS-CUISINE sur la pastèque ou le melon d'eau !

### QU'Y A-T-IL DANS CE GROS BALLON VERT ?

Mmm, une chair succulente et rafraîchissante, de multiples couleurs. En effet, la pastèque, originaire d'Afrique, peut avoir une chair rose, rouge, jaune, verdâtre ou blanche et à graines noires ou rouges.

Il faut, par ailleurs, distinguer la **pastèque comestible**, appelée « melon d'eau » (*anguria*, en Italie, *sandia* en Espagne, *watermelon* en anglais) de la **pastèque à confiture**, non directement comestible.

### COMMENT LA DÉGUSTER ?

#### AVEC OU SANS PÉPINS ... ÇA SE DISCUTE !

À chacun ses goûts, mais sachez que la variété sans pépins se reconnaît à la peau, rayée de vert clair... C'est aussi précisé sur l'étiquette.

Moi, je les préfère avec pépins pour en lancer quelques-uns dans le jardin, c'est plus amusant !

**VERSION NATURE, VERSION SUCRÉE et VERSION SALÉE** : quelle pêche la pastèque !

**NATURE et SUCRÉE** : Gorgée d'eau, sa chair permet d'excellents jus de fruits. En cocktails, elle est délicieuse également avec un peu de vodka, ou de gin et un peu de jus de citron.

Et en granité au miel et basilic !

**NaisTruc** pour un buffet : coupée en deux puis évidée, vous obtenez un joli et original récipient, à garnir de salade de fruits ou de salade salée !

**VERSION SALÉE** : Si vous allez en Grèce ou à Chypre, vous la trouverez dans les salades au fromage de brebis ou de chèvre frais ou en méli-mélo avec du jambon cru !

**ATTENTION** à sa conservation car elle ne se fait pas attendre ! Entière, elle se garde plusieurs jours à température ambiante. Laissez-la 2 heures au frais avant de la déguster. Cependant, une fois tranchée, elle se conserve 3 jours dans le réfrigérateur, enveloppée de film pour que sa chair ne devienne pas farineuse.

### COMMENT LA CHOISIR ?

Tout passe par le poids de la fraîcheur ! À taille égale, soupesez les pastèques pour choisir celle qui est ... **LA PLUS LOURDE** car gorgée de jus !

Mais si les meilleures sont les plus lourdes, sur votre bascule elle ne pèse pas beaucoup ! La pastèque contient moins de 10% de sucre (le raisin et la banane en contiennent 20%). Un fruit léger, léger !

Et maintenant la petite **RECETTE** de la semaine :

### ASSIETTE GRECQUE

**4 personnes - Prêt en 15 minutes.**

Sur 4 assiettes, répartissez 500g de pastèque coupée en tranches fines. Ajoutez 250 g de feta en dés, un oignon rouge émincé, 100g d'olives noires et 1 cœur de laitue coupé en quatre.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge. Servez frais avec de la pita tiède ou du pain grillé.

Et pour finir, une **NaisInfos** : la pastèque comme viagra naturel ! Je n'invente rien ! Il paraît que si la pastèque se compose de 92% d'eau, les 8% qui restent contiennent les propriétés aphrodisiaques...

En savoir + :  
<http://www.lecoinbio.com/20080713257/sante/alimentation/la-pasteque-comme-viagra-naturel.html>