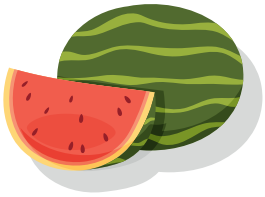
FICHE SUR LE MELON

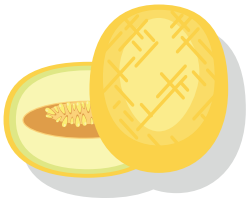
Délicieux, rafraîchissant et polyvalent, le melon est un fruit apprécié sous diverses variétés : cantaloup, melon miel, melon d'eau, melon canari, et bien d'autres. La fraîcheur incomparable du melon et la saveur unique de chacune de ses variétés en fait un ingrédient parfait pour les salades de fruits et les smoothies, et un délice à déguster tel quel. Ce guide vous aidera à choisir, préparer et conserver vos melons pour le plaisir des élèves de votre programme.



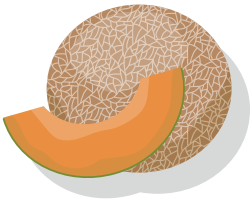
melon d'eau



melon miel



melon canari



cantaloup

COMMENT CHOISIR SON MELON :

- **Fermeté** : Choisissez des melons fermes. Certains ont des taches sur un côté, indiquant l'endroit où ils reposaient au sol pendant leur croissance. Cela n'affecte pas la qualité du fruit.
- **Évitez les intoxications** : Écartez les melons meurtris ou endommagés, car ces zones peuvent être des points d'entrée pour des contaminations potentielles.

COMMENT SAVOIR S'IL EST PRÊT :

- **L'odeur** : Un melon mûr dégage un parfum sucré et agréable, surtout près de la tige. L'absence d'odeur indique souvent qu'il n'est pas encore prêt.
- **La texture** : Le melon doit être légèrement souple au toucher, surtout près de la tige. Une peau trop molle indique qu'il est trop mûr.
- **Le poids** : Un melon mûr doit être relativement lourd pour sa taille, signe qu'il est bien juteux.
- **Le son** : Le test du son fonctionne surtout pour les melons d'eau. Un son creux indique qu'ils sont bien mûrs et juteux. Pour les cantaloups, melons miel et melons canari, il est préférable de se fier aux autres indicateurs.
- **La couleur** : La couleur doit idéalement être uniforme et sans taches vertes (ou, pour un cantaloup, sans taches beige doré). Cela dit, des taches jaunes sur un melon d'eau peuvent indiquer sa maturité.

PRÉPARATION :

- **Lavage des mains** : Avant de manipuler un melon, lavez-vous les mains à l'eau chaude avec du savon pendant au moins 20 secondes.
- **Lavage du melon** : Il est important de frotter la peau du melon sous l'eau courante avec une brosse à fruits et légumes propre avant de le couper, pour empêcher les bactéries comme la salmonelle de se transférer de la peau à la chair.
- **Nettoyage des surfaces** : Nettoyez soigneusement les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles avec de l'eau chaude et du savon avant et après la manipulation du melon.

CONSERVATION :

- **Melon entier** : Conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 15 jours.
- **Melon coupé** : Une fois coupé, il doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 4 jours. Jetez tout morceau de melon ayant été laissé à température ambiante pendant plus de deux heures (ou moins dans un environnement chaud).

Ce guide vous permettra de choisir, préparer et conserver vos melons afin d'en apprécier pleinement toute la fraîcheur et la saveur en toute sécurité.