



Le monde magique des melons

Toronto – 18 juillet 2024 – La chair douce et succulente des melons en fait l'un des fruits les plus populaires en été. Non seulement ils sont délicieux, mais ils regorgent aussi de vitamines A et C et de sels minéraux.

Cependant, il y a tellement plus à découvrir sur ce fruit polyvalent et apprécié, au-delà de son utilisation dans de délicieux smoothies, brochettes de fruits frais, salades et sorbets glacés. "I love fruit & veg from Europe", une campagne visant à promouvoir la consommation de fruits et légumes frais et de saison dans plusieurs pays, y compris le Canada, est cofinancée par l'Union européenne. Elle est gérée par un groupe de producteurs agricoles italiens : Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia et Terra Orti, qui souhaitent vous en apprendre davantage.



Les melons ont une longue histoire et on pense qu'ils ont été cultivés pour la première fois il y a environ 4000 ans dans une région comprenant l'Iran, l'Inde et l'Afrique actuels. Ils étaient très prisés par les anciens Égyptiens, Grecs et Romains pour leur douceur et leur jutosité.

Plusieurs histoires fascinantes sont associées aux melons. On dit qu'autrefois, dans certaines cultures, le melon était considéré comme un symbole de fertilité et de prospérité, et utilisé comme offrande aux dieux. De nos jours, au Japon, les melons sont soigneusement cultivés pour obtenir des fruits parfaits, souvent offerts en cadeau lors d'occasions importantes comme les mariages et les anniversaires. Parfois, ils sont vendus à des prix astronomiques car ils sont considérés comme de véritables "trésors" gastronomiques.

Les melons sont extrêmement polyvalents et se prêtent aussi bien aux plats sucrés que salés. Voici une idée créative et savoureuse pour rendre votre été encore plus agréable.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Gaspacho de melon

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 melon mûr, épépiné et pelé
- 2 tomates mûres, épépinées
- 1 concombre, pelé
- 1 poivron vert, épépiné
- 1/2 oignon rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Feuilles de menthe fraîche pour garnir

Préparation

Coupez le melon, les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon en gros morceaux. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une soupe lisse et crémeuse. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre, et mélangez bien. Réfrigérez le gaspacho pendant au moins une heure avant de servir. Garnissez de feuilles de menthe fraîche et servez. Célébrez l'été avec ce fruit précieux et juteux!

Enjoy. It's from Europe!

Découvrez plus de recettes sur : www.ilovefruitandvegfromeurope.ca



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

