



Les atouts nutritionnels du melon

Très riche en eau (il en renferme près de 90 %), le melon est un fruit particulièrement rafraîchissant.

Sa valeur énergétique moyenne est de l'ordre de 48 kcalories aux 100 g. Elle dépend directement du taux de glucides (ou sucres), qui peut varier de 6 à 14 % mais se situe le plus souvent aujourd'hui, aux alentours de 10 à 12 %. Ces glucides sont constitués en majorité par du saccharose (les 3/4 du total), glucose et fructose étant présents en moindres proportions.

Comme la plupart des fruits, le melon ne renferme que des traces de lipides (ou graisses) et moins de 1 % de protides.

Parmi les vitamines, il faut en premier lieu souligner la présence de carotène (ou provitamine A). Avec la mangue et l'abricot, le melon fait partie des fruits qui en contiennent le plus : environ 2 mg aux 100 g pour les melons à chair orangée (mais seulement 0,1 à 0,3 mg pour ceux à chair jaune ou verte).

Le carotène est en effet un des constituants des pigments oranges du fruit. Il se transforme dans l'organisme en vitamine A, vitamine qui joue un rôle important dans la vision crépusculaire, le bon état de la peau et des muqueuses, et qui intervient dans les mécanismes de croissance cellulaire. Et surtout, le carotène possède d'intéressantes propriétés anti-oxydantes, 100 g de melon permettent de couvrir environ la moitié de l'apport quotidien conseillé en provitamine A.

Le taux de vitamine C se situe aux alentours de 25 mg aux 100 g (apport quotidien conseillé pour l'adulte : 80 mg). Malgré des variations assez notables (de 10 à 47 mg), le melon peut ainsi être considéré comme un fruit « bon fournisseur » de vitamine C (sa teneur est supérieure à celle de la pomme, de la poire ou de l'abricot, par exemple). Les vitamines du groupe B sont toutes présentes, bien qu'en quantités assez modérées dans l'ensemble.

L'éventail des minéraux est très large : le potassium domine nettement, avec un taux élevé de 300 mg aux 100 g. Cela confère au melon des propriétés diurétiques manifestes (d'autant plus marquées que le taux de sodium y est faible, comme dans tous les fruits). Les oligo-éléments sont nombreux (fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, bore, etc.).

Enfin, les fibres, composées surtout d'hémicelluloses et de pectines, ne dépassent pas 1 g aux 100 g. Elles sont particulièrement efficaces pour accélérer le transit intestinal.

Source : [Aprifel](#)

Été 2011

Atelier diététique



Menu
d'été

Marie TAUPIN, Diététicienne





Le melon

Noms communs : melon, cantaloup, melon miel, melon brodé ; Famille : cucurbitacées

POURQUOI METTRE LE MELON AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Il est si rafraîchissant!
- C'est un incontournable de la cuisine italienne, notamment servi en entrée avec du prosciutto.

✓ ET SURTOUT :

- Il fournit une bonne quantité de vitamine C.
- Le cantaloup est une source importante de bêta-carotène.

Que vaut une « portion » de melon?

Poids/volume	Melon miel, cru 90 g (125 ml)	Cantaloup, cru 85 g (125 ml)
Calories	32	29
Protéines	0,5 g	0,7 g
Glucides	8,2 g	6,9 g
Lipides	0,1 g	0,2 g
Fibres alimentaires	0,7 g	0,6 g

Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2005.

Rubicube de melon

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
292 kCal	22g	13g	22g



Rubicube de melon



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 melon
- 1 pastèque
- 1 bocal de fêta
- quelques tranches de jambon cru
- de la roquette
- des pignons de pin

Découper des dés de melon de la même dimension que la fêta (environ 1 cm de côté) le plus droit possible. Faire la même chose avec la pastèque. Alternier ensuite les dés par couleur de façon à réaliser un cube.

Disposer un lit de roquette tout autour et arroser de vinaigrette (balsamique +huile d'olive)

Ajouter ça et là des tranches de jambon cru, quelques pignons de pin.

http://www.mon-ete.fr/web3/p141_rubicube-de-melon.html

Taboulé d'été



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grand verre de couscous grains moyen (100 g)
- 3/4 de verre d'eau
- 3 belles tomates
- 3 petits oignons blancs
- 3 à 4 petits concombres fins
- 2 petits poivrons rouges
- 1/2 botte de menthe
- 1/2 botte de persil
- jus de 1 ou 2 citrons
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 poignée de tomates cerises
- quelques feuilles de menthe

Mettre dans un saladier un grand verre de couscous moyen, l'arroser de 3/4 de verre d'eau bouillante et laisser reposer, attendre qu'il refroidisse puis l'égrener avec une fourchette (le couscous doit être sec car il va absorber le jus lâché par les tomates et les concombres ainsi que le jus de citron).

Pendant ce temps éplucher le concombre et le couper en petits dés ainsi que les tomates, les oignons frais et les poivrons.

Y ajouter le persil et la menthe finement ciselé, le jus d'un gros citron, l'huile d'olive le sel et le poivre. Mélanger les crudités au couscous qui va se ramollir. Laisser reposer et mettre au frais avant de servir