

# Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

+ 16 FICHES  
À CONSERVER

Herbes  
et épices

Cuisinez leurs  
bienfaits !

Marché du mois

## Le melon

Considéré comme un fruit pour sa chair sucrée et rafraîchissante, c'est une cucurbitacée.



### ENTRÉE OU PLAT

**Nature**, dégustez-le frais mais non glacé, il perdrait son goût.

**Poêlé ou enfourné** 2 à 3 min, coupé en tranches, il se plaira avec poisson ou volaille.

**C**arentais jaune ou "cantaloup", il présente une écorce lisse ou brodée, et une chair orangée très sucrée. Il s'agit d'une variété de melon et non pas d'une indication de provenance géographique, certains de ces melons proposés sur les étals provenant d'Espagne ou du Maroc. Tout comme le galia, à l'écorce brunâtre recouverte de lignes sinueuses, qui possède une chair verte sucrée et très parfumée. Les melons du Quercy et ceux du haut Poitou, en revanche, affichent leur origine et bénéficient d'une IGP.

### Gorgé de sucre

Choisissez-le lourd et odorant, sans taches ni parties molles, avec une légère craquelure naturelle au niveau du pédoncule : s'il est prêt à se détacher, le melon est à point. À maturité, ne le conservez pas plus de 3 à 4 jours dans le bac à légumes du frigo. Prenez soin de l'envelopper d'un film plastique, afin qu'il ne communique pas son odeur entêtante aux autres aliments.

### Toute l'année !

Les billes de melon se congèlent très bien. Recueillez-les à l'aide d'une cuillère parisienne, étalez-les sur un plateau pour les glacer rapidement, puis rassemblez-les en sachets. Vous pourrez ainsi les utiliser facilement en toute saison, au gré de vos besoins.

### AUSSI SUR LES ÉTALS



3,50 à 4 €/kg

### MOULE DE BOUCHOT

Charnue, parfumée, elle doit être vivante dans sa coque fermée et humide. La meilleure : la bouchot AOC baie du Mont-Saint-Michel.



2,50 à 3 €/kg

### HARICOT VERT

Le mangetout tendre et charnu doit être ferme, d'un vert soutenu un peu brillant, gage de fraîcheur. Cassez-en un pour vérifier l'absence de fils.



3 à 4,50 €/250 g

### CHAOURCE

Ce fromage AOP au lait de vache à croûte fleurie dégage une légère odeur de champignon et de crème. Bien affiné, sa pâte est souple et crémeuse.



14 à 16 €/kg

### BASSE CÔTE DE BŒUF

Coupée un peu épaisse, cette viande longue, juteuse et persillée est parfaite grillée au BBQ et bien plus économique que la côte de bœuf ou l'entrecôte.

### KÉZAKO...

### L'ALFALFA

Issues de la germination de graines de luzerne, ces pousses sont riches en protéines. Une poignée suffit à décorer un plat et lui donner une saveur originale. Vendue en barquettes dans les magasins bio et diététiques.



### RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE comment choisir un beau morceau de veau ?



**FABRICE HEUDIER**, éleveur, Président d'Interveaux (50)

**FABRICE HEUDIER** La viande doit être claire, rosée et à grain fin. Préférez-la d'origine française, assurance que des règles strictes d'élevage et d'alimentation ont bien été respectées. Le label Rouge ou le CQC sont aussi gage de qualité.

### BON À SAVOIR BROCHETTES MOELLEUSES



Avant de piquer des cubes de viande ou de poisson sur les brochettes, surtout en bois, huilez-les.

Cuits, les cubes se détacheront facilement.