

SUCCOMBEZ AU MELON DE NOS RÉGIONS !

DOSSIER DE PRESSE - MELON DE NOS RÉGIONS





Au XVII^e siècle,
Marc-Antoine
Girard
de Saint-Amant, écrivain
ami de la nature, fervent
gastronome, dédie
au melon cet élogieux
poème :

...

Ô manger précieux !
Délices de la bouche !

Ô doux reptile herbu,
rampant sur une
couche !

Ô beaucoup mieux que
l'or, chef-d'œuvre
d'Apollon !

Ô fleur de tous les fruits !

Ô ravissant MELON !



SOMMAIRE

- 🔗 **Le melon, une nature solaire basée sur :**
 - son histoire,
 - ses caractéristiques,
 - ses terroirs et modes de culture
 - ses producteurs, ses marchés
 - ses Signes Officiels de Qualité
- 🔗 **Le Melon de nos régions**
 - Comment le choisir,
 - Pourquoi le choisir ?
 - Comment le déguster ?
- 🔗 **24h dans la vie d'un consommateur de melon**
 - du petit déjeuner au dîner
- 🔗 **Le melon comme un jeu d'enfants**
 - La page kids
- 🔗 **Association Interprofessionnelle Melon**
 - Son rôle, ses missions

01. LE MELON, UNE NATURE SOLAIRE



BASÉE SUR : SON HISTOIRE un nom né de la gourmandise papale

Son origine serait africaine et son parcours migratoire. 500 ans avant notre ère, les Égyptiens le cultivent, comme le feront les grecs et les romains vers le 1^{er} siècle. En Italie, il est alors consommé comme légume, ce qui est sa nature véritable. Les moines le cultivent pour les papes dans leur résidence d'été de Cantaluppo, à l'époque de la Renaissance. C'est de là que vient l'appellation « Cantaloup ». Et lorsque la papauté s'installera en Avignon, les moines y apporteront leurs melons pour les cultiver à Cavaillon.

Jusqu'au XVIII^e siècle, seuls les rois et les grands seigneurs peuvent s'offrir le luxe d'en manger. À la fin du XVI^e siècle, sa culture est largement répandue dans le midi de la France.

Plusieurs variétés de melon sont alors connues sous le nom de Morin, Barbarin, Citrolin, Muscadin... Un siècle plus tard, l'Anjou et la Touraine en produisent pour la Cour. Les rois s'en régalaient et tout particulièrement Henri IV qui les aimait jusqu'à l'indigestion.

En France, sous Louis XIV, La Quintinie, jardinier en chef de Versailles, fait pousser des melons dans le potager royal. Comme pour bien d'autres produits, il en améliora considérablement les plans.

La Charente va elle aussi devenir terre de culture du melon. Reconnue alors comme étant l'une des régions de production les plus importantes, elle va donner son nom au type de melon le plus consommé, le « melon charentais ».



SES CARACTÉRISTIQUES

Le melon (*Cucumis melo*) appartient à la famille des cucurbitacées, comme le concombre, les tomates, la courgette ou le potimarron.

Fruit d'une culture rampante, ce légume est, en France, promu sous l'appellation « Le melon de nos régions ».

Il existe de nombreux types de melon avec des goûts et formes très différents, mais le melon le plus consommé et le plus produit en France se nomme le charentais « jaune », en rapport avec sa couleur de peau et non sa couleur de chair qui a une belle couleur orange. Bien que l'on trouve des productions de melons en Charente et de Charente-Maritime, le melon « charentais » est une appellation strictement commerciale et non une mention d'origine territoriale de production.



SES TERROIRS ET MODES DE CULTURE

pour lisser la production sur 6 mois

En France, près de 500 producteurs cultivent 11 000 hectares de melons. La grande majorité des melons sont cultivés en plein champ à partir de mars.

En France, la pratique de différents modes de production permet d'étaler les récoltes du mois de mai pour les plus précoces (bassin Sud-Est) au mois d'octobre pour les plus tardifs (bassin Centre-Ouest). Le Bassin Sud-Ouest est le deuxième à entrer en production à partir de mi-juin.

Le melon charentais « vert » est essentiellement produit au Maroc et en Espagne. Bien qu'il soit également produit en Espagne et au Maroc, le melon charentais « jaune » est majoritairement produit en France dans 3 principaux bassins de production :

- **Le bassin Sud-Est**
98 000 tonnes ⁽¹⁾ (PACA, Languedoc-Roussillon, Rhône-Alpes)
- **Le bassin Sud-Ouest**
52 000 tonnes ⁽¹⁾ (Aquitaine, Midi-Pyrénées)
- **La région du Centre-Ouest**
72 000 tonnes ⁽¹⁾ (Poitou-Charentes, Centre, Pays de la Loire)

(1) source SSP, décembre 2019



90 JOURS POUR CULTIVER UN MELON QUI RAVIRA VOS PAPILLES

Le melon pousse sur une liane rampant le long du sol, à vrilles et à grandes feuilles de couleur bleu-vert. Sa culture se fait par semis de graines.

Pour s'épanouir, le melon de nos régions a besoin d'une terre à la fois fraîche, riche en humus et bien drainée. Fruit de l'été par excellence, il doit aussi être baigné de chaleur et de soleil. Pour démarrer sa croissance, le melon a besoin d'une température minimale du sol de 15°C. Par conséquent, les plantations ont lieu entre les mois de février et de juin, selon les zones de production.

La culture du melon se fait sur des sols argilo-calcaires avec une rotation des terres d'au minimum cinq ans, pour limiter les traitements liés aux maladies des plantes.

Les fleurs en cornets apparaissent à l'aisselle des feuilles, de mai à septembre, elles sont jaune d'or et sont unisexuées : les fleurs mâles naissent près du pied tandis que les fleurs femelles solitaires éclosent sur les jeunes tiges.

Après la pollinisation, les fruits se développent sous le soleil et se gorgent de sucres et de sucre.

Il faut 90 jours pour obtenir un melon. Quels que soient les terroirs, les indicateurs pour déclencher la récolte sont les mêmes : les parfums sont de plus en plus odorants, les premières feuilles au-dessus du melon commencent à jaunir. En fonction des variétés, une cicatrice pédonculaire peut également apparaître.

La cueillette peut alors commencer...



Aussitôt récoltés, les melons sont rapidement amenés dans les stations de conditionnement afin d'être contrôlés et emballés par calibre.

Les melons sont ensuite acheminés jusqu'aux étals dans des délais réduits et distances limitées afin d'offrir aux consommateurs un produit d'une fraîcheur optimale.

Choisir un melon de nos régions, c'est privilégier une production locale de haute qualité gustative. Les producteurs apportent une attention toute particulière à chaque étape de la culture.



SES PRODUCTEURS, SES MARCHÉS et une météo qui joue les arbitres

Sur les 3 bassins français de production du melon charentais « jaune », 250 000 tonnes par an sont récoltées par près de 500 producteurs (moyenne sur 5 ans en 2019).

La plupart des melons sont achetés en hyper et supermarchés (respectivement 35 %⁽²⁾ et 19%⁽²⁾).

Le reste des achats se fait sur les marchés, en hard discount et chez les primeurs. La consommation annuelle est d'environ 8 kg de melon an/ménage⁽²⁾. Le melon est très prisé durant les vacances d'été, période durant laquelle la consommation atteint son pic !

(1) Pour plus d'info www.lesfruitsetlegumesfrais.com

(2) Moyenne 5 ans Kantar



SES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ

Aujourd'hui, tous les melons, que l'on trouve dans le commerce, possèdent un taux de sucre garanti par le producteur et vérifié.

Il existe certains signes distinctifs parmi lesquels des Indications Géographiques Protégées (IGP) que les consommateurs peuvent trouver sur les étalages des primeurs et des grandes et moyennes surfaces :

- **IGP Melon du Haut-Poitou**
(dans le Centre-Ouest)
présent de fin juin à début octobre⁽¹⁾
- **IGP Melon du Quercy**
(dans le Sud-Ouest) présent de juillet à septembre⁽²⁾
- **IGP Melon de la Guadeloupe**
présent de novembre à mars

Une demande d'IGP est en cours pour le Melon de Cavaillon⁽³⁾.

Ces différentes IGP signent des melons de grande qualité et distinguent des productions et des savoir-faire très spécifiques.

Il existe aussi un melon Label Rouge produit dans le département de l'Hérault⁽⁴⁾.

(1) www.melon-hautpoitou.fr/

(2) www.melon-du-quercy.fr/

(3) www.melondecavaillon.com/

(4) www.paq.fr/portfolio-view/melon-label-rouge/

02. LE MELON DE NOS RÉGIONS

COMMENT LE CHOISIR ?

POURQUOI L'APPRÉCIER ?

COMMENT LE DÉGUSTER ?



COMMENT LE CHOISIR ?

Les critères de choix d'un bon melon

La plupart des melons charentais « jaunes », que l'on trouve dans le commerce possèdent aujourd'hui un taux de sucre garanti par le producteur, et vérifié. Il est établi à 10% minimum pour le type charentais.

Il est testé à chaque récolte soit sur un échantillon représentatif soit sur l'ensemble des fruits.

Il n'y a donc aucun risque de se tromper lors du choix d'un melon de nos régions et repérer le meilleur stade de maturité :

Un combo maturité/densité

Le melon voit sa densité augmenter tout au long de sa maturation. Plus il est mûr, plus son poids augmente.

Un pédoncule qui se décolle

Pour la majorité des variétés, le melon charentais a un pédoncule « déhiscent » qui se décolle à maturité. Il est donc préférable de choisir son melon lorsqu'il présente une cicatrice au niveau de son pédoncule, également appelé « pécou ».

Un parfum typique

Par ailleurs, lorsqu'ils sont mûrs, la plupart des melons charentais dégagent un parfum typique. Ainsi, un des moyens pour choisir un melon est de le sentir : plus il est mûr, plus ses parfums se dégagent. Son odeur ne doit pas être imposante, mais plutôt subtile.

Un touché souple

Le touché est également important : l'écorce d'un bon melon est souple sous une faible pression des doigts.



COMMENT LE CHOISIR ?

Une taille calibrée en fonction des appétits

Différentes tailles de melons charentais sont proposées sur les étals, selon un calibre bien précis, partagé par les différents producteurs.

Taille S

C'est le poids léger de la famille. Il pèse moins de 650 grammes. Adapté aux petits-déjeuners vitaminés, petits creux, desserts légers, il se savoure en solo. Les enfants raffolent de ce mini-melon qu'ils gardent pour eux-seuls.

On prendra plaisir à le couper en deux horizontalement avant de le déguster à la petite cuillère...

Taille M

Catégorie poids moyen.

Pesant entre 650 et 950 grammes, ce melon est le plus courant, celui que l'on aime partager en tête à tête.

Taille XL

Jouant dans la catégorie poids lourd, il pèse plus de 950 grammes. C'est le melon que l'on aime partager en famille, coupé en deux dans le sens des nervures puis recoupé par quartiers.



(1) Analyse nutritionnelle complète du melon sur www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-analyse-melon,39.html Source : Agence Anses, table Ciquel 2013

(2) Les VNR constituent un ensemble complet de recommandations nutritionnelles et de valeurs de référence, telles que les apports de référence de la population, les besoins moyens, le niveau approprié de consommation et le seuil de consommation minimum.



POURQUOI LE CHOISIR ?

Le melon, un allié santé et minceur

En très bonne place parmi les fruits préférés des français, le melon allie une séduction gustative, des qualités nutritionnelles et des bienfaits pour notre santé⁽¹⁾.

Rafrâchissant et désaltérant

Gorgé **d'eau** (près de 90 % de son poids), le melon est un fruit particulièrement rafraîchissant et désaltérant.

Sa valeur énergétique

moyenne est assez faible, de l'ordre de 33 kcal soit 140 kJ aux 100 g. alors que l'énergie moyenne pour un fruit frais est de 51,75 kcal pour 100 g.

Un faible taux de glucides, de lipides et de protides

Constitué d'un taux de glucides de 6,57 g pour 100 g, le melon se situe en dessous de la moyenne des fruits frais (10,1 g pour 100 g). Il s'agit principalement de saccharose. Le taux de glucides présents dans le melon dépend fortement de sa maturité.

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

Un cocktail de vitamines et d'oligo-éléments

Riche en vitamine A,

le melon fait partie des fruits qui apportent les plus forts taux de provitamine A : l'équivalent en vitamine A de la teneur moyenne du bêta-carotène (ou provitamine A) dans le melon est de 337 µg pour 100 g. Ce qui correspond à 42 % des VNR⁽²⁾.



Le bêta-carotène est l'un des constituants des **pigments** orange du fruit. Il est transformé dans l'organisme en vitamine A, qui joue un rôle important dans la vision crépusculaire, le bon état de la peau et des muqueuses. Il intervient également dans les mécanismes de croissance cellulaire. Le carotène possède surtout d'intéressantes **propriétés antioxydantes**.

Le melon renferme aussi un taux de **vitamine C** se situant aux alentours de 28,8 mg aux 100 g (soit 36 % des VNR). L'éventail des **minéraux** est très large : le potassium, minéral essentiel qui assure plusieurs fonctions vitales dans l'organisme, domine nettement avec un taux de 335 mg aux 100 g, ce qui couvre 16,75 % des VNR. Cela confère au melon des propriétés diurétiques manifestes. Les **oligo-éléments** sont nombreux : fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, bore, etc.

Les **fibres**, composées surtout d'hémicelluloses et de pectines, ne dépassent pas 0.93 g aux 100 g. Elles sont efficaces pour accélérer le transit intestinal.

Préserver au maximum ses atouts

Le melon Charentais jaune a la particularité de dégager de l'éthylène, qui entraîne une maturation naturelle, même après récolte. Sa durée de conservation est donc limitée. Il est préférable de le consommer rapidement après achat et de l'entreposer en attendant au frais ou au réfrigérateur sous film alimentaire, à condition de le sortir une heure avant pour profiter au maximum de ses saveurs.



COMMENT LE DÉGUSTER ?

une arme de séduction pour les chefs
le chouchou de toute la famille

Chouchou de toute la famille en raison de son parfum, sa texture, de la facilité de sa préparation et de la variété de ses présentations, le melon inspire les chefs français en favorisant le dressage de belles assiettes colorées et savoureuses.

Le chef de L'Arpège (Paris) **Alain Passart*** sert son melon-mozzarella avec des fleurs de capucine. Pour **Alain Ducasse****, le melon se sert glacé avec un granité Sauternes. **Laurent et Jacques Pourcel***** (ex-Jardin des Sens à Montpellier), le proposent en Soupe de melon au muscat, toasts de sardine.

*www.psychologies.com/Nutrition/Recettes/Le-melon-mozzarella-et-la-capucine-d-Alain-Passart

**www.academiedugout.fr/recettes/melon-glacegranite-sauternes_8107_2

***www.pourcel-chefs-blog.com/blog1/2011/08/08/recette-de-la-semaine-soupe-de-melon-au-muscat-toasts-de-sardine/

BROCHETTES D'AGNEAU À LA MENTHE ET AU MELON

RECETTE : © MELON DE NOS RÉGIONS
PHOTO : © MELON DE NOS RÉGIONS



**CROUSTILLANT DE POULET
ET MELON CHAUD ET SA
CRÈME GLACÉE AU BASILIC**

RECETTE : © MELON DE NOS RÉGIONS
PHOTO : © MELON DE NOS RÉGIONS



Jean-François Piège* chef 2 étoiles du Grand Restaurant à Paris, sert au Clover Gordes, (sa nouvelle table à La Bastide à Gordes dans le Lubéron) son melon au Porto rouge et poivre du moulin. Quand **Thierry Marx** (Le Mandarin Oriental/Paris)** crée une Tarte au melon, **Hélène Darroze***** propose son Gaspacho de melon au monbazillac et **Cyril Lignac****** son Melon en salade au vinaigre de Xérès et cacahuètes grillées.

**Enfin réconcilié avec
ses racines « légume »**

L'évolution de l'espèce ayant amplifié la teneur en sucre du melon, il en est venu à oublier que sa vraie nature le classe parmi les légumes.

Aujourd'hui, servi en accompagnement de viandes, de poissons, entrant dans la composition de brochettes, piquant la place de la tomate dans le gaspacho, le melon assume sa double personnalité.

Jouant en solo ou collectif, le melon se prête particulièrement aux alliances sucrées-salées. L'accord historique melon-jambon cru en témoigne.

En tartines, brochettes, salades composées légères et originales, carpaccio, velouté glacée, pickles, en tarte associé avec du hadock ou du fromage de chèvre, en taboulé ou simplement en quartiers finement poivrés... le melon est un symbole de partage et de convivialité.

De l'apéritif au dessert

Le melon se décline en boules, cubes, fines tranches et entre dans la composition de desserts aux parfums de l'enfance : riz au lait, compote rafraîchie, taboulé sucré, tarte fine, crumble...

*www.lepoint.fr/invites-du-point/jean-francois-piege/le-rafraichissant-melon-au-granite-de-porto-de-jean-francois-piege-24-08-2019-2331388_3508.php

**recette présentée dans son livre « Daily Marx » publié en 2011

***www.psychologies.com/Nutrition/Recettes/Gaspacho-de-melon-au-monbazillac-d-Helene-Darroze

****www.facebook.com/ChefLignac/photos/a.762966847079017/3964360313606305/?type=3



L'accord parfait

Le melon se marie très bien avec les agrumes. Nature, rehaussé de jus de citron, il est délicieux en cocktail alliant fraîcheur et légèreté. Ses bienfaits, ses arômes, sa robe couleur de soleil, ses propriétés hydratantes sont les bienvenues dans les jus détox et les smoothies « minute ». Mais, le melon s'oxydant très vite, il est recommandé de le mixer au dernier moment.

**Dans un esprit
« développement » durable,
la double fonction du melon
« contenant-contenu » permet
notamment de servir des
bowls, salades de fruits, etc...
sans vaisselle supplémentaire.**

Hors de la période de production, le melon peut être dégusté dans d'excellentes conditions : il se congèle très bien, en billes ou en dés, conditionné en sachet zippé.

Lire également en page 20.

Un vivier de belles idées

De nombreuses recettes et suggestions d'accords sont proposées sur le site de l'AIM (Association Interprofessionnelle du Melon).

Nous avons sélectionné six d'entre elles, mais un large choix de préparations calibrées en termes de temps passé et facilité d'exécution.

Celles-ci sont disponibles :
www.lemelondenosregions.fr/des-melons-et-des-recettes

SOUPIÈRE DE MELON GLACÉ AU CHAMPAGNE

RECETTE : © MELON DE NOS RÉGIONS
PHOTO : © MELON DE NOS RÉGIONS

03. 24H DANS LA VIE D'UN AMATEUR DE MELON



7H30 : PETIT DÉJEUNER

On débute la journée en mode détox avec un cocktail melon-citron-menthe antigaspi. Facile et vite préparée (10 mn), cette boisson utilise la chair qui adhère encore à la peau du melon après avoir réalisé des billes.

Ingrédients :

les restes de chair de 2 Melons de nos régions - 75 cl de limonade - 1 citron - 4 feuilles de menthe - 1 c à s de sirop d'agave.

Préparation :

www.lemelondenosregions.fr/des-melons-et-des-recettes/cocktail-melon-citron-menthe-antigaspi

Recette : © Interfel

Photo : © Philippe DUFOUR/Interfel

10H30 : PAUSE SMOOTHIE

Ingrédients :

1 Melon de nos régions bien mûr - 1 yaourt nature brassé - 1 brin de basilic

Préparation :

2 minutes au mixeur et le tour est joué : une boisson gourmande et nomade à emporter !

Recette : © Melon de nos régions

Photo : © Melon de nos régions

12H30 : DÉJEUNER

On opte pour le plat unique et familial qui sera servi avec une salade de roquette : la tarte ricotta-chèvre, billes de melon et pignons de pin.

Ingrédients :

1 pâte brisée - 250 g de ricotta - 100 g de chèvre frais - 2 œufs - 20 cl de crème liquide entière - 10 cl de lait entier - 1 oignon blanc 50 g de gruyère râpé - Poivre - 30 g de pignons de pin dorés - 2 Melons de nos régions - Une belle poignée de roquette.

Préparation :

www.lemelondenosregions.fr/des-melons-et-des-recettes/tarte-ricotta-chevre-et-billes-de-melon-et-pignons-de-pin

Recette : © Melon de nos régions

Photo : © Melon de nos régions

Peu de temps pour la pause déjeuner ? Opter pour un Club sandwich melon, chorizo, mozzarella.



16H30 : GOÛTER DES ENFANTS / THÉ DES PARENTS

Idéale en pause fraîcheur et plaisir, la verrine de melon et perles du Japon à la noix de coco, mousse coco.

Ingrédients :

1 beau Melon de nos régions jaune - 15 cl de crème liquide entière - 3 c à s de noix de coco râpée (dont 1 pour la préparation) - 20 cl de lait - 20 cl de lait de coco - 50 g de perles du Japon - 25 g de sucre

Préparation :

www.lemelondenosregions.fr/des-melons-et-des-recettes/verrine-de-melon-et-perles-du-japon-a-la-noix-de-coco-mousse-coco

Recette : Melon de nos régions
Photo : © Melon de nos régions

*Pour le tea time des parents :
Petits moelleux Melon de nos
Régions, menthe et noisette.*

Recette : © Melon de nos régions
Photo : © Melon de nos régions

18H30 : APÉRO EN TERRASSE

Rapide à préparer et sans cuisson, les sucettes de melon

au fromage frais aux noix, sont réalisées avec une cuillère parisienne.

Ingrédients :

1 Melon de nos régions - 250 g de fromage frais aux noix - 6 tranches de jambon italien - pluches de cerfeuil - pistaches

Préparation :

lemelondenosregions.fr/des-melons-et-des-recettes/sucette-de-melon-au-fromage-frais-aux-noix

Recette : AnneCé Bretin - Melon de nos régions - Photo : ©UE/Melon de nos régions/Amélie Roche

20H30 : ON DÎNE À LA PLANCHA

avec un Magret de canard aux épices et au Melon de nos régions caramélisé.

Ingrédients : 1 Melon de nos régions - 1 magret de canard - 30 g de sucre en poudre - 1 citron jaune - 1 étoile de badiane - 1 gousse de vanille - Grains de poivre de Cubèbe - Sel

Préparation :

www.lemelondenosregions.fr/des-melons-et-des-recettes/magret-de-canard-aux-epices-et-au-melon-de-nos-regions-caramelise

Recette : © Melon de nos régions
Photo : © Melon de nos régions

04. MELON VOYAGEUR MELON EMBELLISSEUR



LE MELON VAGABOND

Cette boule de soleil, cette bombe de saveurs, roule volontiers hors des cuisines, globe-trotteur qui voyage volontiers à bord :

- des boîtes à goûter des écoliers
- des bentos des coworkeurs
- des sacs à dos des randonneurs
- des paniers des pique-niqueurs

LE MELON BEAUTÉ

Et dans la salle de bain où ses vertus hydratantes, sa richesse en vitamine en font un allié du bien-être et de la beauté, le melon s'utilise :

- **en masque hydratant.**
Associé à du miel et de la banane il booste la luminosité de la peau. Sa teneur en bêta-carotène renforce l'effet « bonne mine ».
- **en gommage.**
Associé à du sucre cristallin et des amandes en poudre (ou de la pulpe de noix de coco), il exfolie en douceur visage et corps.

05. LE MELON COMME UN JEU D'ENFANT



PRÉPARER DU MELON C'EST UN JEU D'ENFANTS

Pour jouer
avec les esquimaux
sans mettre d'anorak



Pour jouer aux billes
et toutes les gagner

Pour jouer au jardinier
en plantant
des graines de melon



Pour jouer les bâtisseurs
en construisant
un igloo-melon

06. LE RÔLE DE L'AIM

ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE MELON

Créée en 2009, l'AIM (l'Association Interprofessionnelle Melon) est chargée de représenter les producteurs, les expéditeurs et de faire le lien avec ses consommateurs. Elle œuvre pour mieux faire connaître et apprécier ce produit.

L'AIM a pour mission :

- d'améliorer la connaissance de la production et du marché,
- de contribuer à une meilleure coordination de la mise sur le marché des produits et à une meilleure adaptation de l'offre à la demande du marché et des consommateurs,
- de réaliser des actions de promotion du melon et de la filière auprès des consommateurs,
- de réaliser des études ou contribuer à des recherches visant à l'amélioration de la qualité des produits ou des conditions de production.

Association Interprofessionnelle Melon

MIN de Brienne – Boîte aux lettres n°2
110 quai de Paludate - 33 800 BORDEAUX

Contact presse :

Marion Mispouillé

✉ marion.mispouille@aimelon.fr ☎ 06 03 16 84 33

BOWL THAÏ DE MELON AUX CREVETTES

RECETTE : © ANNECÉ BRETIN - MELON DE NOS RÉGIONS
PHOTO : © UE/MELON DE NOS RÉGIONS/AMÉLIE ROCHE

Crédits photos : pages 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13 ©photothèque Le Melon de nos régions – page 6 ©AdobeStock_credit_kei u – page 14 ©AdobeStock_crédit _kei u – page 20 photos du haut ©AdobeStock_credit_Anjelika Gretskaia, photo du bas ©AdobeStock_mahony.