

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## La pastèque

### Passeport santé de la pastèque, *citrullus lanatus*

**Famille :** Cucurbitacée

**Origine :** Afrique centrale

**Saison :** Juin / juillet / août

**Poids :** 3 à 4 kg

**Pays producteurs en Europe :** Espagne, Grèce et Roumanie

**Consommation :** 1.3kg / an / habitant\*

**Conservation :** 7 à 10 jours à air ambiant pour une pastèque entière  
6 jours au réfrigérateur pour une pastèque découpée

**Comment bien la choisir :** Préférez une pastèque lourde à l'aspect brillant

**Caractéristiques :** Riche en eau (92%)

Riche en antioxydants

Riche en potassium, évite les crampes musculaires et les courbatures

Pauvre en calories

Riches en vitamines, notamment la vitamine C.

\*FAOstat-2012

La pastèque est un des fruits synonymes de l'été. Alliée de votre santé,  
elle regorge de bienfaits pour la santé. Bonne dégustation !



## Mise en scène de la pastèque dans nos assiettes



Succombez à cette pizza originale pleine de vitamines

Un granité de pastèque, pourquoi pas ? Pour plus de gourmandise, ajoutez des fraises ou des framboises !



Source : Pinterest ©



Ludiques ces brochettes de pastèque !



Osez le mélange sucré/salé avec cette brochette pastèque / féta



Olives noires, copeaux de parmesan, mozzarella, laitue et quelques cubes de pastèque se marient parfaitement pour une salade gourmande

La pastèque, sous forme de gelée, s'invite à la table de votre petit-déjeuner



## Ne jetez plus les graines de pastèque !



Véritable alliées de notre santé, les graines de pastèque possèdent de nombreuses vertus. Leur richesse en fibres permettent d'assurer un bon transit et les antioxydants qu'elles contiennent, notamment la citrulline, protègent nos tissus.

Consommées grillées, elles agrémenteront subtilement vos salades ou bien vos plats !

Insolite

## Une pastèque carrée pour gagner de la place

Inventée par des agriculteurs japonais il y a 30 ans, la pastèque carrée est un produit de luxe réservé aux grandes occasions.

Mais pourquoi créer une pastèque cubique ?

Les japonais raffolent de ce fruit. Pour gagner de la place lors du transport et du stockage, les agriculteurs japonais ont eu l'idée de faire pousser la pastèque dans une boîte cubique. Pari réussi et garanti sans OGM ni pesticides !



Seul bémol, et non des moindres : son goût... Coincée dans sa boîte, la pastèque carrée n'atteint pas son degré de maturité optimal. Ce fruit à part est ainsi davantage apprécié pour son côté décoratif !



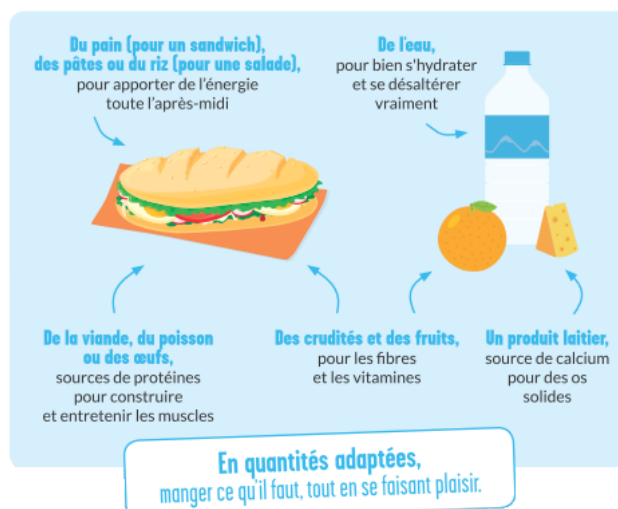
## La saison des pique-niques

Quand les beaux jours arrivent, rien de tel qu'un déjeuner sur l'herbe.

En sortie scolaire, en vacances ou le week-end, le pique-nique est un plaisir pour tous.

Pour autant, plaisir ne signifie pas « tout et n'importe quoi ». On opte pour un petit paquet de chips, mais pas le maxi-format, et on oublie les sodas et les gâteaux.

Pensez pratique. On utilise des contenants facile à transporter, placés dans un sac isotherme. On évite les sauces ou les aliments qui peuvent fondre comme le chocolat et on n'oublie ni les serviettes ni les couverts en plastique.



## Chassez l'intrus

Un intrus s'est glissé parmi les fruits. Sauriez-vous le retrouver ?



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juin 2018—N°43



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)