



LE MELON

PREMIÈRE FLEUR DU PAYS CATHARE®

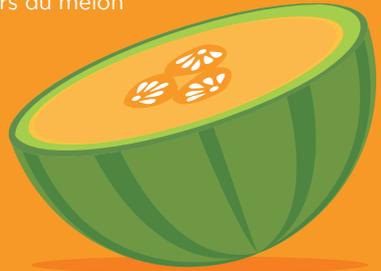
La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux se dégustent pour le plus grand plaisir de vos papilles. Et dans tout le département, ce ne sont pas les occasions qui manquent d'y goûter ! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue.

Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.

Le melon, première fleur du Pays Cathare®, roi de l'été, est né en 2005 de l'exigence d'agriculteurs du département soucieux de proposer, de valoriser des produits de caractère haut de gamme. Melon de la première vague de nouaison, il est cueilli à maturité, la première fleur donnant un melon très aromatique et sucré pour un goût unique et une qualité optimale... Le melon première fleur du Pays Cathare®, sélectionné pour sa saveur et son arôme, se prête à toutes sortes de recettes inventives et goûteuses pour régaler petits et grands à tous moments...

En entrée, à l'apéro, au goûter... nature ou cuisiné... découvrez les mille petits bonheurs du melon première fleur du Pays Cathare®.



LE MELON

Une fine fleur du Pays Cathare®

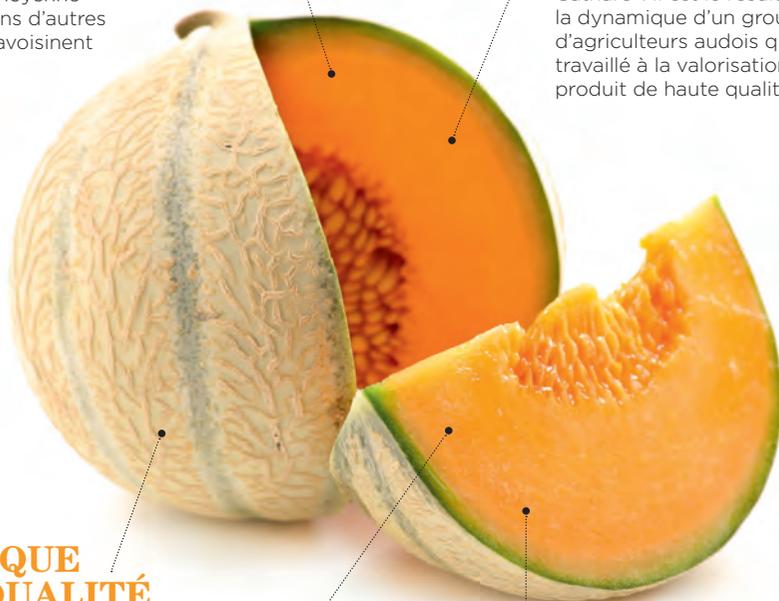
Il concentre tout le soleil de l'Aude! Star de l'été, le melon première fleur du Pays Cathare® est un invité de marque qui s'impose à tous moments pour faire fondre nos palais gourmands de toutes ses saveurs ensoleillées.

14° MINIMUM

Une haute teneur en sucre garantie signant un produit exceptionnel de grande qualité. (N.B: la moyenne des melons d'autres origines avoisinent les 12°)

2005

Année de la naissance du melon première fleur du Pays Cathare®. Il est le résultat de la dynamique d'un groupe d'agriculteurs audois qui a travaillé à la valorisation d'un produit de haute qualité.



UNE MARQUE DE QUALITÉ

N'est pas producteur de melons qui veut! L'ambition de la marque Pays Cathare® est de regrouper des agriculteurs qui cultivent le goût de la qualité et entretiennent une exigence au plus haut niveau.

7 PRODUCTEURS

Les producteurs de melons sont au nombre de 7. Ils cultivent au total 150 hectares de melonniers. Ils sont les ambassadeurs de l'excellence de la tradition d'un produit exigeant et généreux.

6000 T

La production du melon audois est en hausse grâce à un travail ambitieux des producteurs de la région audoise. 400 tonnes sont vendues avec l'étiquette de la marque pour distinguer le produit résolument haut de gamme.

LE MELON NOUS FAIT UNE FLEUR !



90% d'eau

La forte teneur en eau de la chair du melon en fait l'un des légumes les plus hydriques. De plus, le melon comporte un large éventail de minéraux et vitamines bons pour notre santé !

Provitamine A 2mg/100 gr

Le melon est l'un des légumes qui contient le plus de carotène aux fortes propriétés anti-oxydantes. Par exemple, 100g de melon permettent de couvrir environ la moitié de l'apport quotidien conseillé en provitamine A.



L'UN DE VOS LÉGUMES PRÉFÉRÉS !

Le melon est le troisième légume le plus consommé par les Français, même s'il n'est disponible que quelques mois par an et surtout l'été !



6

JOURS

Délai de conservation maximum dans le réfrigérateur.

Le melon n'est pas un fruit !

Malgré son goût sucré, le melon est un légume de la famille des cucurbitacées.



“

Le melon, quand il est de chez nous, est moelleux dans la main et sent bon le soleil. Il suffit de l'ouvrir pour découvrir la richesse et les saveurs de nos terres.

Jacques, maraîcher

”



30 À 50 KCAL POUR 100G,

le melon est l'atout minceur par excellence !

LE MELON « MARQUE PAYS CATHARE® »

LE CHOISIR EST TOUT UN ART



Au poids de la qualité

La densité du melon augmente tout au long de sa maturation : plus il est mûr, plus il pèse lourd ! Mais inutile d'emporter sa balance au marché, il suffit de soulever un melon dans chaque main pour comparer les deux.



Par le petit bout

Le melon a un pédoncule qui se décolle à sa maturité. Il est préférable de choisir son melon lorsqu'il présente une cicatrice au niveau de son pédoncule aussi appelé « pécou ».



Au nez

Lorsqu'il est mûr à souhait, le melon dégage un parfum typique malgré l'épaisseur de la peau. Ainsi, le meilleur moyen de choisir un melon est encore de le sentir : plus il est mûr, plus il dégage d'arômes.



Au toucher

Un melon prêt à la dégustation se distingue par la souplesse de son écorce, qui, sous une faible pression des doigts, est un bon indicateur de choix pour une dégustation dans la journée. Autrement, il est recommandé d'attendre le lendemain.

L'info en ☺ : les nervures de l'écorce sont appelées « broderies » du melon.



Le bon melon première fleur Pays Cathare®, c'est un melon que l'on vous recommande. Tout dépend de sa consommation. Pour le jour, choisissez-le moelleux au toucher. Plus ferme pour le lendemain. Et surtout, fiez-vous à votre odorat.

Marie-Claire, gérante d'une supérette bio

OÙ LE TROUVER ?

Des producteurs aux marchés de plein vent jusqu'aux boutiques de terroirs marquées ou encore votre supermarché... Le melon première fleur invite vos papilles à une grande découverte pour découvrir l'Aude autrement !

LIEUX DE VENTE DES MELONS PREMIÈRE FLEUR PAYS CATHARE®

DANS LES BOUTIQUES
DE TERROIR MARQUÉES
PAYS CATHARE®

ÉPICERIE DES PRODUCTEURS BERGÉ FRÈRES

CARCASSONNE

ZI la Bouriette
boulevard Denis-Papin
04 68 47 68 77

AU COMPTOIR DES PRODUCTEURS

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ZA de Gaujac
2 rue Gustave-Eiffel
04 68 33 04 06

LA FERME CÔTÉ PRODUCTEUR

NARBONNE

ZI Croix Sud
1 rue René-Panhard
04 68 41 75 79

POINT DE VENTE DIRECTE
CHEZ LE PRODUCTEUR

HENRI MARTINEZ

NÉVIAN

Domaine de Laparre
Ferme des moulins à vent

SUR LES MARCHÉS DE
PLEIN VENT EN SAISON
(DE JUIN À SEPTEMBRE)

WILLIAM SAURY

TOUS LES JOURS

Saint-Pierre-la-Mer

MERCREDI MATIN

Lézignan-Corbières

BAPTISTE SURAULT

VENDREDI

Villefranche-de-Lauragais

SAMEDI

Fanjeaux

LUNDI

Castelnaudary

HENRI MARTINEZ

MERCREDI ET SAMEDI

Port-la-Nouvelle

MARDI ET SAMEDI

Gruissan

MARDI ET VENDREDI

Sigean

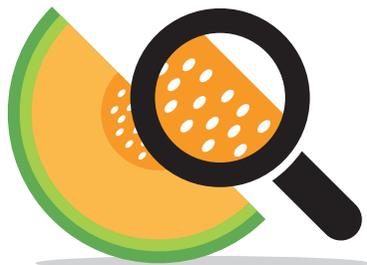
À PEZENS

pour la fête du melon
première fleur tous
les dimanches du
mois de juillet.



Ce produit, repérable par son logo, est aussi distribué dans de nombreuses enseignes de la grande distribution et dans les boutiques primeurs.

ées Pays Cathare® grande balade



DE LA TERRE À LA TABLE

De ses premières pousses à ses larges feuilles... de sa fleur jaune au légume orangé gorgé de sucre que l'on déguste à tout instant... Découvrez le parcours de cette fine fleur de la gastronomie.



PLANTATION

Avec ses conditions climatiques et ses sols travaillés avec soin par les producteurs, l'Aude est devenue

une terre idéale pour l'optimisation d'un melon haut de gamme. Le fort ensoleillement du département permet une culture idéale et une maturation parfaite du produit. Ainsi, dès le printemps, les plants sont mis en terre espacés de 1 m pour permettre leur épanouissement. Les pieds de chaque plant sont rapidement paillés afin de conserver la température idéale.



CULTURE

Lorsque la plante a formé 4 ou 6 feuilles, la tige principale est taillée afin d'obtenir rapidement une bonne ramification et une plus

grande fructification. L'arrosage effectué avec parcimonie doit être régulier. En effet, tout l'art des producteurs est de savoir doser la quantité d'eau à apporter au melon afin de ne pas altérer ses qualités gustatives. Cet arrosage nécessite une grande minutie car le feuillage ne doit pas être mouillé pour éviter les maladies, telles que le mildiou. Autre soin à apporter au melon : le désherbage afin de ne pas étouffer les plants et de favoriser leur pousse.



RÉCOLTE

Les légumes sont récoltés environ 2 ou 3 mois après le repiquage. Connaître le moment idéal de la cueillette appartient aux producteurs qui cultivent chacun leurs petits secrets de récolte. En général, lorsque la couleur du melon pâlit et que son pédoncule semble se décoller, c'est bon signe : la cueillette peut commencer ! C'est une opération délicate, car le melon demeure un fruit fragile qui demande le plus grand soin afin d'offrir aux consommateurs le meilleur de l'Aude, non seulement en termes de qualités gustatives mais aussi de présentation.



AU MARCHÉ

Fleuron de la production audoise, le melon première fleur est sélectionné à l'unité et calibré pour ne retenir que les légumes de première catégorie sur les étals entourés d'abricots, de pêches, de tomates, d'aubergines, de courgettes... Retrouvez-le tout l'été, des marchés aux nombreuses fêtes et manifestations audoises, prêt à être dégusté par votre palais de fin connaisseur !



Le chapeau-melon



Le méli-melon

LE CHAPEAU MELON

- RECETTE POUR DÉLICE SALÉ -



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
30 min.



NOMBRE
2 PERS.

INGRÉDIENTS

- 2 beaux melons première fleur
- 1 concombre
- 1 bloc de feta (200 g)
- Le jus d'1 citron vert
- 2 c à s d'huile d'olive
- Feuilles de basilic
- Sel et poivre du moulin

- 1 Couper le melon en deux. L'évider en gardant intacte la peau qui servira de coupelle et de chapeau. Enlever les pépins à la petite cuillère.
- 2 Couper la feta en petits dés ainsi que le concombre et le melon.
- 3 Dans une poêle, couper les lardons en petits morceaux fins et les faire cuire délicatement sans graisse. Égoutter les lardons et les réserver sans gras.
- 4 Dans un récipient, réunir les ingrédients et les mélanger délicatement. Citronner avec le jus du citron vert, puis verser l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger à nouveau délicatement.
- 5 Pour le dressage, remplir la coque du demi-melon. Déposer au-dessus une feuille de basilic frais. Refermer avec le chapeau du melon.
- 6 Servir frais.



L'ASTUCE DU CHEF

Pour varier, changez quelques ingrédients. Le chevreuil se marie très bien avec le melon par exemple. Et si vous aimez le sucré-salé, pensez à rajouter quelques grains de raisins secs.

LA FONDUE DE MÉLI-MELON

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SUCRÉE -



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
25 min.



NOMBRE
2 PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 beau melon première fleur
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl de lait
- Une cuillère à soupe de «Micheline» de Carcassonne
- 100 g de raisins secs
- Le jus d'1/2 citron
- Piques à cure-dent

- 1 Couper le melon en deux. L'épépiner et l'évider. Conserver délicatement la chair à couper en petits dés. Réserver.
- 2 Au bain-marie, faire fondre délicatement le chocolat. Ôter du feu puis incorporer le lait. Sur feu très doux, mélanger jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Laisser refroidir.
- 3 Dans une petite casserole, à feu vif, faire cuire 6 mn les raisins secs avec la «Micheline».
- 4 À mi-cuisson y incorporer le jus d'un demi-citron. Retirer du feu et laisser refroidir.
- 5 Mélanger les deux préparations refroidies.
- 6 Pour le dressage, remplir la coque du demi-melon avec la préparation. Disposer dans un petit ramequin les dés de melon. Prévoir également les piques pour tremper les morceaux de melon dans le chocolat comme pour une fondue.



L'ASTUCE DU CHEF

Pour accentuer la saveur du melon avec celle du chocolat et lui donner un goût so-chic, ciselez quelques feuilles de menthe et rajoutez-la en pluie dans les ramequins de chocolat. Dans ce cas, ne pas utiliser la Micheline dans la préparation.

LE MELON ET MOI... C'est fort en émotions!

EN DESSERT OU... AU PETIT DÉJ !

“ Pour moi, le melon c'est purement un fruit fort en goût et pauvre en calories! Le matin, quelques morceaux après mon thé et me voilà fraîche pour entamer ma journée! Et comme je fais attention à mon équilibre, je préfère de beaucoup une tranche de melon à n'importe quel dessert. De l'authenticité pure!»

Alice, Carcassonne



EN CONFITURE

“ Un melon trop mûr et hop... j'en fais une confiture que mes petits enfants gourmands s'arrachent. C'est mon truc de mamie!»

Lucie, Douzens

Sucré-salé

“ Je le préfère en salade gourmande! Juste ce qu'il faut pour relever le salé d'une salade d'été où je mêle tout ce que j'ai: roquette, œuf dur, jambon, riz... Et ça apporte de la couleur!»

Jean-Pierre, Arroux

En déco aussi !

“ Dans mon panier de fruits, sur ma table, il y a toujours un melon. C'est beau à voir avec les pêches et les abricots.»

Pauline, Cuxac-d'Aude

En carpaccio

“ Nous avons cette chance d'avoir un si bon produit régional qu'il serait impossible pour moi de faire l'impasse! Alors, je le sers à toutes les sauces à mes invités. Ma spécialité c'est le carpaccio de melon avec quelques grammes de parmesan et de fines lamelles de jambon. Un coulis de citron et d'huile d'olive... des saveurs pures et purement délicieuses!»

Marc, Cjac

4 HEURES

“ Je l'emmène en promenade et à la pause, je le croque à pleines dents, coupé en quartiers, comme un fruit. C'est mon plaisir à moi.»

Nathalie, Bram

ET VOUS ?

Vous l'aimez comment votre melon première fleur? Partagez vos meilleurs moments de dégustation... Envoyez vos astuces, recettes, photos sur la page Facebook de la marque Pays Cathare®.



Signature
PAYS CATHARE

ORIGINE & PASSION



Pur bonheur

LA MARQUE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



WWW.PAYSCATHARE.COM

 Marque Pays Cathare