



Parfois symbole des vacances et du soleil, la pastèque fait son grand retour dans nos assiettes pour nous aider à passer un été bien frais.

Véritable alliée de la saison chaude, ce fruit riche en eau et en bienfaits sera bien utile pour affronter les fortes températures.

Partons à la découverte d'un fruit à savourer sans compter.



La pastèque

SES ANTIOXYDANTS FONT LA PEAU DOUCE

La pastèque est une bonne source de bêta-carotène. Ce précurseur de la vitamine A aide, entre autres, à garder une bonne vision et une belle peau, souligne notre expert. C'est aussi un fruit riche en antioxydants. Sa chair en est bourrée. Elle contient du lycopène, qui lui confère sa jolie couleur (la pastèque jaune en contient moins) et permet de lutter contre certaines maladies, dont l'hypertension.

Une consommation quotidienne de pastèque serait aussi bénéfique pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

A noter

Elle fait partie des aliments pouvant être incriminés dans le syndrome d'allergie orale (démangeaisons au niveau de la bouche), touchant certaines personnes sensibles aux pollens et presque toujours précédée par un rhume des foins.

LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE PASTÈQUE

Classique : avec une chair rouge constellée de pépins noirs. Il en existe plusieurs variétés : Sugar Baby, à la peau d'un beau vert uni ; Crimson Sweet, striée ; Charleston Gray, à l'écorce plutôt marbrée ; Golden Crown à la peau jaune. Leur saveur est sensiblement la même.

Sans pépins : très pratique, elle est idéale pour les enfants. On la trouve aussi en version jaune ou rouge.

A chair jaune : surprenante, au goût un peu plus sucré. À servir avec sa cousine rouge en quartiers alternés.

Quid de la fameuse pastèque sans pépins ?

Issue du croisement de variétés sélectionnées, elle évite la corvée d'épépiner. Les pépins sont comestibles et fournissent une quantité importante de vitamine C, excellente pour le système immunitaire, et de la vitamine B3 (niacine) nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux. Ils contribuent aussi à de bons apports en fer et en magnésium.

Enfin, ils ont un effet légèrement laxatif. La condition pour bénéficier de leurs avantages ? Bien les mâcher ou les écraser (sans en abuser...). Autre astuce, les faire griller à la poêle pour donner une touche de croquant aux salades.

ON PEUT MÊME LA BOIRE !

Après l'eau de coco, voici la folie de l'eau de pastèque. Bien pourvue en minéraux comme le potassium, elle contient aussi du lycopène, de la vitamine C et de la L-citrulline, un acide aminé qui boosterait les performances physiques et réduirait les douleurs musculaires.

La chanteuse Beyoncé ne s'y est pas trompée, qui a investi dans la start-up WTRMLN WTR (nom imaginé à partir des consonnes de « watermelon water », soit "eau de pastèque" en anglais). Une société qui distribue du jus de pastèque pressé à froid en bouteilles.

Pour en profiter, on peut aussi mixer la chair et la presser dans un tamis. Tendance... et très rafraîchissant.

