

# Pastèque : l'atout fraîcheur !

Le soleil tape et vous avez besoin de vous réhydrater ? Vous pouvez compter sur la pastèque, idéale pour se rafraîchir durant les grosses chaleurs estivales. Mais pour vous régaler à coup sûr, encore faut-il bien la choisir ! Pour commencer, vérifiez qu'elle a de belles rayures, gage de maturité et de la présence de vitamines. Elle doit aussi être lourde, et avoir une écorce lisse et brillante. Petite astuce pratique : une belle petite tache jaune sur la peau signifie que le fruit a bien pris le soleil ! Rien de tel qu'une pastèque bien mûre pour faire plaisir aux petits comme aux grands et passer un délicieux été ! ■

## Fiche d'identité

- **pleine saison :** de juin à septembre
- **calories :** 30 pour 100 g
- **conservation :** 1 semaine à l'air ambiant puis 2 à 4 jours au réfrigérateur une fois entamée



### Les infos nutrition de Pauline

En plus d'être gorgée d'eau, la pastèque est aussi une source précieuse de vitamines, de fibres et d'antioxydants. Et comme elle est peu calorique, elle est l'ingrédient estival incontournable d'une alimentation équilibrée.