Louisiana HARVEST of the MONTH



Pastèque

Informations insolites sur la pastèque !

- La pastèque fait partie de la même famille que le concombre, la citrouille et les courges.
- Les premiers voyageurs utilisaient des écorces de pastèque pour s'en servir de gourdes.
- Toutes les parties du fruit sont comestibles : les graines peuvent être grillées et l'écorce peut être sautée, mijotée ou marinée.





La pastèque est nutritive et bonne pour vous !

- Faible en calories.
- Riche en lycopène, un composé phytochimique bénéfique.
- Excellente source de vitamines A et C.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter. dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-145-FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.