








Les fruits d'automne-hiver : l'exotisme à son paroxysme !

| | Physalis  | Ananas  | Kaki  | Litchi  | Carambole  | Goyave  | Mangue  |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| Saison | De novembre à février | De octobre à avril | De octobre à janvier | De novembre à janvier De juillet à septembre | De novembre à janvier | De décembre à février | De novembre à mai |
| Origine | Pérou | Costa Rica, Côte d'Ivoire, Ghana, Brésil, Amérique centrale | Sud de la France, Israël, Espagne | Madagascar, Île de la réunion (hiver) Chine, Thaïlande (été) | Australie, Israël, États-Unis | Inde, Chine, Thaïlande, Brésil, Vietnam, Martinique | Inde, Chine, Indonésie, Mexique, Thaïlande, Pakistan, Brésil |
| Portion (<15g de glucides) | 12 pièces (environ 100g) | 130g (= 1 tranche de 1,5 cm environ) | ½ kaki (environ 80g) | 9 litchis | 1 carambole | 1 goyave moyenne (environ 120g) | ½ mangue (environ 100g) |
| Valeurs nutritionnelles (1portion) : | | | | | | | |
| Kcal : | 57,9 | 62,7 | 50,8 | 66,8 | 35,7 | 50,5 | 57,9 |
| Protéines (g) : | 1,9 | 0,7 | 0,4 | 0,8 | 1,8 | 1,9 | 0,6 |
| Glucides (g) : | 11 | 14,3 | 11,4 | 15 | 6 | 8,7 | 13,7 |
| Lipides (g) | 0,7 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,9 | 0,3 |
| Vitamine C (mg) : | 11 | 47,3 (= riche) | 1,7 | 70,8 (= riche) | 53,3 (= riche) | 273,6 (= très riche) | 32,1 (= riche) |
| Autres bienfaits: | Vitamine A : 216 µg Fer : 1 mg | Fibres : 1,7g | Fibres : 3,3g β-carotène : 72,1 µg | Fibres : 1,3g Vitamine B9 : 13,9 µg | Fibres : 4,3g Vitamine B9 : 18,6 µg | Fibres : 6,2 g Vitamine B9 : 58,8 µg β-carotène : 448,8 µg | Fibres : 1,7g Vitamine B9 : 52 µg β-carotène : 640 µg |
| Comment le consommer | Cru, en compotée, dans les gâteaux ou dans les plats mijotés. Ils peuvent également être utilisés comme décoration de desserts. | Cru, une fois son écorce et son cœur fibreux enlevés : tel quel, en salade, en smoothie. Cuit en compotée (diminution de la vitamine C). | Cru. Selon la variété : - Persimon et sharon (chair ferme) : non pelés, croqués comme une pomme. - Autres : la chair bien mûre se prélève à la petite cuillère. | Cru, une fois l'écorce et le noyau retirés : tel quel, en salade, en smoothie. | Crue, une fois lavée, éventuellement coupée en tranche. Cuite en compotée (diminution de la vitamine C). | Crue, se croque une fois lavée et éventuellement épluchée ou se déguste en salade avec d'autres fruits exotiques. Les pépins sont comestibles. | Crue, une fois sa peau et son noyau enlevés, telle quelle, en smoothie, en salade,.. Cuite en chutney ou en compotée (diminution de la vitamine C). |
| Associations culinaires | Fruits rouges | Porc, lard, volaille. | Foie gras, groseilles, saumon fumé. | Gambas, scampis, rose, framboise. | Volaille, bar, orange, kiwi, banane. | Mangue, fruit de la passion, ananas, banane | Scampis, avocat, porc, quinoa, foie gras. |
| Choix/Maturité | Couleur jaune doré, fruit ferme, feuilles brunâtres. | Parfumé mais pas trop (sinon, il a commencé à fermenter). Couleur tirant vers l'oranger. | Chair sans meurtrissures. | Ecorce tirant vers le brun. | Peau lisse, ferme, colorée et parfumée. | Peau lisse et souple, sans meurtrissures. | Souple mais pas molle, parfumée et sans taches noires. |