



Anone, Carambole, Figue de Barbarie, Fruit de la Passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kumquat, Litchi, Mangoustan, Noix de coco, Papaye, Ramboutan

## Anone



Originaire du Pérou, on commercialise principalement en France l'**anone chérimole** (ou chirimoya en Espagne). Le fruit pèse entre 200 et 300g. Sa chair a la **consistance de la crème** et une **savueur douce** rappelant la banane et l'ananas. Les pays fournisseurs sont l'Espagne, le principal, de septembre à janvier, puis le Chili et le Pérou de mars à avril. L'anone **se conserve très mal** et doit être commercialisée dès sa réception, sauf si elle est très verte.

Utilisation culinaire : Sa pulpe se déguste **à la petite cuillère** dans le fruit coupé en deux. Elle peut également servir à la préparation de **sorbets** ou de **salades de fruits**.

## Carambole

Le « fruit étoile » en anglais, est originaire de l'archipel malais, et est présent dans la plupart des pays tropicaux. Sa pulpe claire et juteuse a un goût qui rappelle la **groseille à maquereau** et un parfum proche du **coing**. Elle nous vient principalement de Malaisie, et un peu d'Israël.

Utilisation culinaire : Elle se consomme en dessert, coupée en **tranches étoilées**, seule ou en salade. On pèle l'arrête de ses côtes pour mieux l'apprécier. Elle entre aussi dans la composition de purées, confitures, gelées et boissons. En Chine, elle est commercialisée séchée. Elle est également très utilisée **en décoration** de plats.



## Figue de Barbarie



Malgré son nom, le figuier de Barbarie n'appartient pas à la famille des ficus ou figuiers véritables, mais à celle des **cactées**. Originaire du Mexique (elle figure même sur le drapeau), le fruit est importé d'Espagne et de Sicile à l'automne. Sa pulpe charnue renferme de petites graines noires. Trois variétés sont cultivées, qui diffèrent par la couleur de leur pulpe : blanche, rouge ou jaune. La plante sert également à l'élevage de **cochenilles** produisant du carmin, utilisé comme colorant naturel.

Utilisation culinaire : Consommée **nature**, coupée en deux dans la longueur, elle peut également servir à la préparation de compote, coulis ou sorbet.

## Fruit de la passion

La « Passiflore », ou « fleur de la passion » est une liane grimpante originaire d'Amérique tropicale, cultivée principalement à Hawaï, mais que l'on retrouve également aux Antilles, à Madagascar, ou encore en Afrique. Le fruit, petit et rond, renferme une **pulpe acidulée**, au **parfum agréable**, et de nombreuses graines. Il est mûr quand la peau est ridée.

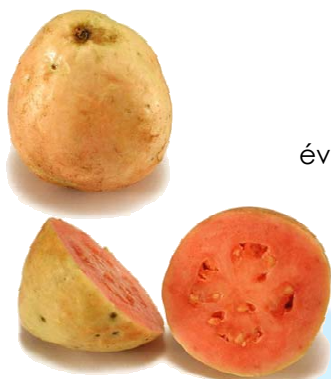
Il doit son nom à l'imagination des missionnaires quant ils évangélisaient les indiens d'Amérique centrale. Pour eux, le cœur de la fleur évoquait les divers instruments de la **passion du Christ** : au centre, des filaments enchevêtrés (la couronne d'épines), pétales et sépales représentant les apôtres et un pistil à plusieurs têtes rappelant le marteau et les clous.



Utilisation culinaire : On coupe le fruit comme un œuf, dans sa partie supérieure, et on déguste la pulpe à la cuillère. Elle peut être incorporée à une salade de fruits qu'elle parfume agréablement, ou servir à faire des sorbets. Très apprécié **en jus et coulis**, après avoir été mixé et passé pour éliminer les graines.



## Goyave



Le goyavier est originaire d'Amérique centrale, mais pousse aussi en zone méditerranéenne. On l'importe principalement du Brésil et du Vietnam. Son fruit est une baie ronde de 3 à 10cm de longueur. Sous la peau mince, la pulpe est juteuse, blanche, jaunâtre, rose ou rouge. Son parfum pénétrant évoque à la fois **la pêche et la fraise**. On la consomme quand la chair est souple au toucher, après son parfum devient très fort voire désagréable. Elle est particulièrement riche en **Vitamine C** (4 à 5 fois plus que l'orange !).

Utilisation culinaire : On la consomme **entière ou coupée en 2**, pelée pour éliminer la peau et son goût astringent. Elle peut être incorporée dans des salades de fruits, des sorbets, des compotes, gelées ou jus.

## Grenade

Autrefois appelée « pomme grenate », la grenade est une grosse baie originaire du Liban, pesant 200 à 300g, avec une écorce dure et coriace. Elle renferme dans ses cloisons de très **nombreuses graines** enrobées d'une **pulpe juteuse** rose à rouge foncé. Il existe de nombreuses variétés de qualité très variable. On cultive les grenades douces, mûres de **septembre à novembre**. Les tardives sont les plus appréciées. Elle **se conserve bien** grâce à sa peau, de 1 à 2 semaines à température ambiante, à plusieurs mois à 5°C. Au dessous, le froid peut l'altérer. Son jus est riche en Vitamine C et en antioxydants.

Utilisation culinaire : On la consomme **fraîche, nature**, mais également en glaces et en gelée. Elle est très utilisée dans les cuisines libanaise, indienne ou encore iranienne.



## Kaki



Le kaki est originaire de Chine et du Japon. De la grosseur d'une **tomate**, sa teinte est orangée, et sa peau devient translucide à maturité. Il se consomme proche du blettissement. Sa chair est alors très molle, avec un parfum muscaté du sureau et du foin coupé. Elle ressemble à une gelée, juteuse, douce, sucrée, moelleuse, parfois un peu astringente à cause de sa teneur en tanins. On distingue 2 types : le **kaki ordinaire**, d'Italie, dont les fruits ne sont pas comestibles à la récolte, et le **kaki Fuyu** du Japon ou d'Israël, dont les fruits non astringents peuvent être croqués dès la récolte, comme des pommes. Le kaki est commun en Provence et dans tout le Sud-Ouest de la France. La pleine saison s'étend de **septembre à décembre**, avec des importations principalement d'Italie et d'Israël.

Utilisation culinaire : Le kaki se consomme le plus souvent **frais**, coupé en deux, à la cuillère. Il sert également à la préparation de nombreux desserts : compote, gâteaux.

## Litchi

L'arbre est originaire de Chine où sa culture est attestée depuis plus de 2 100 ans. Aujourd'hui il est importé en France en majorité de Madagascar, d'Australie, de la Réunion et d'Afrique du Sud, entre **novembre et janvier**, et arrive de Thaïlande et d'Israël en juin, juillet et août.

Les fruits sont petits et globuleux. Sous l'épiderme mince et cassant, la chair est blanche, translucide, acidulée et **très parfumée** (entre le muscat et la rose). Il ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur, mais peut être congelé.



Utilisation culinaire : Avant toute préparation, peler ou briser l'enveloppe pour en retirer le fruit. Seul ou avec d'autres fruits il permet de préparer des salades originales. Il se présente également très bien sur des **brochettes** de viandes blanches. En cocktail, son jus parfume agréablement les **apéritifs pétillants**.





## Mangoustan



Récemment introduit aux Antilles et à Madagascar, le mangoustanier est originaire de Malaisie. Sa culture est **particulièrement délicate**. Il est importé d'Asie de mars à juin, et d'octobre à décembre. Le « Fruit des Dieux » est une baie sphérique, recouverte d'une coque épaisse et ferme. La pulpe blanche est divisée en 5 à 6 quartiers contenant quelques graines. Sa saveur est **incomparable**, avec un arrière goût de framboise, qui en fait dire qu'il est le **meilleur fruit exotique**... Il est également très riche en **antioxydants** et fait l'objet de nombreuses recherches quant à ses potentiels effets bénéfiques pour la santé humaine.

Utilisation culinaire : Consommé surtout **nature**, après avoir coupé la coque au milieu. Il peut aussi être utilisé en sorbet, sirop, confiture, salade de fruits. Avec son jus, on peut faire une **liqueur**.

## Noix de Coco

Symbole de l'**exotisme** par excellence, le cocotier pousse dans toutes les régions côtières tropicales. De la famille des palmiers, il peut atteindre les 30 mètres de haut. Cependant, on plante de plus en plus de cocotiers nains. Les fruits, suspendus par grappes, sont composés de deux parties : une enveloppe externe épaisse et fibreuse, et une coque renfermant une pulpe blanche (la **coprah**) et un liquide sucré (le **lait de coco**). Cueillie verte, la noix de coco contient une **grande quantité d'eau**. Le fruit est disponible **toute l'année** en majeure partie importé de République Dominicaine.

Utilisation culinaire : La pulpe se mange nature ; séchée, elle est **râpée ou broyée** pour décorer et confectionner des desserts (gâteaux, sablés, petits fours). Servie fraîche, l'eau est **très désaltérante**. On la récupère en perçant 2 des 3 yeux situés à l'extrémité de la noix.



## Papaye



La papaye est le **troisième fruit tropical** le plus cultivé au monde, et plus de la moitié de la production provient d'Amérique latine et des Caraïbes. Originaire du Mexique, sa commercialisation se fait **toute l'année**, avec un pic entre octobre et décembre. De forme ovale plus ou moins allongée, elle renferme une pulpe jaune pâle à rouge orangé selon les variétés, **parfumée et sucrée**. Sa peau devient jaune à maturité. Peu énergétique, elle est particulièrement riche en **Vitamine C**, et très digeste.

Utilisation culinaire : Nature, elle se consomme **comme le melon**, souvent en entrée, coupée en deux, avec un filet de citron ou de lime. Elle peut également être préparée en salades, **sucrées ou salées**, en purée, en sauce... Ses **graines**, à la saveur légèrement poivrée, se consomment telles quelles ou en vinaigrette.

## Rambutan

Cet arbre appartient à la famille des litchis. De **mai à novembre**, il est importé de Thaïlande, le premier producteur mondial. Sa peau est recouverte de sorte d'épines molles et recourbées, d'où son nom de « litchi chevelu », d'origine malaise. A maturité, il devient rouge vif à jaune orangé. Même si certaines variétés ne sont pas juteuses, elles dégagent un **parfum sucré** et leur goût s'apparente à celui du raisin.

Utilisation culinaire : Il se consomme **cru** en incisant la peau qui se détache facilement. Il parfume agréablement les salades de fruits. On en prépare aussi des **conserves et confitures**, mais la pulpe perd alors de sa saveur.

