

# LA CHÉRIMOLE



## CONNAÎTRE LA CHÉRIMOLE

La chérimole (anone) est douce, juteuse et savoureuse ; elle réunit les meilleures qualités du goût des fraises, des framboises et des poires, et aussi de cannelle. Elles ont une pulpe très crémeuse, presque grasse, une saveur qui la distingue du reste des anones.

Son goût rappelle la crème, et elle est très appréciée en Inde et en Indonésie.

Ce fruit en forme de cœur est couvert d'une peau verte épaisse, légère mais pas dure, et qui a un aspect semblable à l'écaille d'un reptile. La pulpe contient de nombreux pépins noirs qui se détachent facilement.

Le fruit provient du chérimolier, un petit arbre qui atteint jusqu'à 5 mètres de hauteur avec des branches basses. Le fruit est une infrutescence, c'est-à-dire qu'il se compose de plusieurs fruits qui se collent entre eux.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER LA CHÉRIMOLE

Les chérimoles (anones) dures ou vertes mûrissent en quelques jours à température ambiante. Elles peuvent être consommées, même si la peau est passée du vert au noir et que le doigt s'enfonce à la moindre pression. Elle ne doit pas être conservée au froid, en revanche, c'est un fruit exotique fragile et délicat lorsqu'il atteint son point optimal de maturité.

Le bon moment pour profiter de la saveur et des propriétés nutritionnelles de la chérimole est en hiver, qui est sa meilleure période. Afin d'éviter que le fruit mûrisse trop rapidement, il est recommandé d'acheter les chérimoles directement de l'arbre ou de l'agriculteur encore vertes et attendre leur maturation à température ambiante chez vous.

Un autre indicateur de la maturation est l'apparition d'une couleur crème entre les parties de la coque et la surface la plus lisse.

Pour profiter de sa douceur et son onctuosité le fruit peut se consommer frais. Pour éviter l'oxydation du fruit et pour mettre l'accent sur sa saveur, il est conseillé de couvrir la pulpe avec du jus de citron ; une pulpe qui peut également être utilisée pour faire des crèmes et des boissons.

Comment manger une anone ? La première chose à faire est d'enlever la queue en tirant, si le fruit est mûr, on peut l'enlever facilement. Couper le fruit en deux avec un couteau tranchant, peut importe que ce soit verticalement ou horizontalement. Retirer la pulpe crémeuse avec une cuillère en évitant les pépins noirs et profiter de ce délicieux fruit exotique.

## BIENFAITS DE LA CHÉRIMOLE POUR LA SANTÉ

- Aliment idéal pour les régimes amincissants grâce à sa faible teneur en gras.
- Riche en vitamine C, ce qui nous permet d'augmenter les défenses de notre système immunitaire.
- Important apport en fibres et donc elle est utilisée comme laxatif pour les personnes qui souffrent de constipation.
- Elle réduit le cholestérol, car elle a une teneur faible en sodium et gras, et riche en potassium.
- Combat l'anémie par son contenu énergétique élevé et le fer.
- Grâce à sa composition en acétogénine, elle est considérée comme un anti-tumeur pour la prévention du cancer.
- Elle a une action tonifiante qui évite la fatigue et l'affaiblissement.
- Très riche en vitamines et minéraux et idéal pour la croissance des enfants.



## CURIOSITÉS DE LA CHÉRIMOLE

---

- Certains produits, comme les traitements contre : les poux, les maux de tête, les gouttes et la dysenterie, proviennent de la même semence que la chérimole.
- L'anone et le corossol ont un fort pouvoir anti-cancérogène qui réduit et élimine 12 types de cellules malignes, tels que le cancer du côlon, du col de l'utérus, du sein, de la prostate, du poumon et du cancer du pancréas.
- De sa faible teneur en matières grasses et de son important contenu en fibres bénéfique pour les intestins (elle fait réduire le mauvais cholestérol, absorbe les acides biliaires et régule la flore intestinale.), elle réduit le cholestérol.
- Grâce à sa haute valeur énergétique la chérimole est également recommandée pour éviter la fatigue et la dépression. Elle aide à calmer les personnes nerveuses.
- Elle est aussi recommandée dans les régimes alimentaires, car elle a un effet rassasiant et régule le taux de glucose dans le sang grâce à sa teneur en fibres. Ces fibres possèdent un effet laxatif et répartit dans le temps l'assimilation des sucres.
- Les Espagnols ont appelé la chérimole « Dégustation Blanche » lors de sa découverte en Amérique.
- Une fois, Mark Twain a décrit la chérimole comme « le fruit le plus délicieux qui existe sur terre ».

# LA GOYAVE



## CONNAÎTRE LA GOYAVE

La goyave est un fruit d'Amérique centrale qui est aujourd'hui cultivé dans tous les pays tropicaux comme la Colombie, le Brésil, l'Inde, le Mexique et l'Espagne. Son goût est un mélange de poire, de coing, de figue et aussi de fraise. À l'extérieur elle peut être lisse ou rugueuse, verte ou jaune et à l'intérieur elle est toujours ferme, juteuse et tendre.

Le goyavier a une hauteur maximale de 10 mètres et a beaucoup de branches. Le fruit est facilement reconnaissable grâce à une croûte fine, molle et de couleur légèrement cuivrée, et son tronc peut atteindre un diamètre de 25 centimètres.

Les feuilles de l'arbre sont parfumées et le fruit dégage un arôme profond et agréable quand il atteint sa maturité.

## COMMENT CONSERVER ET MANGER UNE GOYAVE

Lorsqu'on choisit la goyave elle doit avoir un aspect vert-jaune et ne pas être encore totalement mûre.

La goyave verte peut être laissée à température ambiante (20°C) jusqu'à sa maturité, c'est-à-dire, quand le fruit acquiert une couleur jaune et que les doigts s'enfoncent en exerçant une légère pression. Une autre façon de savoir si le fruit est prêt pour être consommé c'est lorsqu'on peut sentir un arôme intense avec la note musquée qu'il dégage. Une fois le fruit est mûr il est recommandé de le consommer dès que possible, mais nous pouvons aussi le garder au réfrigérateur (6°C -8°C) et ainsi ralentir la maturation.

Pour manger une goyave on doit l'éplucher et enlever les pépins qui se trouvent à l'intérieur. Elle peut être consommée fraîche, mais peut aussi être cuisinée comme un ingrédient pour les gâteaux, confitures, soupes, salades, et autres plats. Le jus de goyave et « milk-shake » de goyave sont également d'autres moyens populaires de consommer ce fruit.

## BIENFAITS DE LA GOYAVE POUR LA SANTÉ

- La goyave contient très peu de calories et a une teneur équilibrée en sucres naturels (fructose), c'est le fruit idéal pour traiter le diabète, ainsi que les substances contenues dans ses feuilles.
- C'est un fruit qui nous aide à prévenir les maladies cardiaques et l'arythmie cardiaque. Il contribue également à réduire la pression artérielle et contrôle le taux de cholestérol.
- Grâce à sa richesse en vitamine C et provitamine A il offre des propriétés antioxydantes très puissantes et protectrices de la peau.
- La goyave est très riche en fibres de type pectines, qui apporte des bénéfices à la santé du système digestif.
- Il est riche en potassium, élément qui peut nous aider à alcaliniser le corps.
- C'est un antiseptique dont les feuilles mâchées procurent un antibiotique naturel pour lutter contre les bactéries qui causent la mauvaise haleine.
- En ayant un fort pouvoir antioxydant il devient le fruit idéal pour les athlètes qui ont besoin de vitamines et d'hydratation sans avoir à ingérer de calories. Il est composé d'une grande valeur nutritive et de vitamines, qui nous aident à lutter contre les symptômes du stress.
- C'est un fruit idéal pour les gens qui fument car ils ont besoin de plus grandes quantités d'antioxydants dans leur alimentation, substance qui abonde dans la goyave ainsi que les caroténoïdes et les anthocyanes.



## CURIOSITÉS SUR LA GOYAVE

---

- La goyave a été offerte à Christophe Colomb lorsqu'il atterrit pour la première fois dans les Antilles, comme un symbole de la diversité et des richesses naturelles de ces terres.
- Elle est considérée comme un fruit tropical plein de vitamines : elle contient 3 fois plus d'antioxydants que les oranges ou les citrons et elle est un des fruits avec le plus grand pouvoir antioxydant qui existent.
- Dans toute l'Amérique du Sud le «cascos confitados» est un dessert très typique. Sa préparation est semblable au sirop de goyave (conservé dans du sucre) en ajoutant en plus de la cannelle, du clou de girofle et d'autres épices.
- Le goyavier est apprécié en décoration, surtout les variétés qui ont des feuilles et des fruits très captivants. C'est un arbre exotique qui peut être décoratifs dans les jardins et les fermes.
- En Malaisie, les feuilles du fruit sont utilisées pour faire une teinture noire pour la soie.
- C'est un bon bois pour se chauffer et source de charbon de bois.
- En Colombie, le « sandwich de goyave » c'est un dessert typique, est également connu sous le nom de sandwich « veleño », obtenu en écrasant les fruits et le sucre enveloppés dans des feuilles de *bijao*.

# LA GRENADE



## CONNAÎTRE LA GRENADE

La grenade fruit charnu qui possède une écorce épaisse de couleur orange. À l'intérieur, la grenade est divisée en plusieurs parties par une membrane blanche. Chaque partie rassemble de nombreuses graines, chacune couverte d'une pulpe couleur rose ou rouge; une pulpe juteuse, rafraîchissante et sucrée.

C'est le fruit du grenadier qui atteint quatre mètres de hauteur et dont les fruits ont des graines prismatiques et rugueuses. Dans l'antiquité, les fleurs lumineuses de la grenade ont été considérées comme un symbole de l'amour et le fruit comme l'image de la fertilité.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER UNE GRENADE

C'est un fruit qui est recueilli avant qu'il ne mûrisse complètement pour éviter qu'il explose dans l'arbre. Il a une peau épaisse et il est possible de le stocker pendant des mois car il résiste au transport.

Les grenades peuvent être conservées à température ambiante à condition qu'elles soient consommées immédiatement; dans le cas contraire elles peuvent être conservées au réfrigérateur pendant 3 semaines. Au moment de l'achat du fruit, il faut choisir ceux qui offrent une bonne taille et un poids élevé, une couleur vive avec des nuances de brun. Les fruits fripés, décolorés ou fissurés sont le résultat d'un retard dans la collecte.

### Comment peler une grenade ?

Pour extraire les graines sans les abîmer, couper un coin de la partie supérieure du fruit. Puis se mettre au-dessus d'un bol, et à l'aide d'une légère pression avec les doigts, scinder le fruit

en deux. Normalement, tous les grains tombent. Éliminez les peaux parce qu'elles ont un goût amer.

## **BIENFAITS DE LA GRENADE POUR LA SANTÉ**

---

- Les propriétés potentiellement thérapeutiques de la Grenade fruit sont très larges et comprennent les traitements et la prévention contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer, les maladies inflammatoires, les maladies bucco-dentaires et de la peau, l'obésité, la dysfonction érectile ou diarrhée.
- Il est idéal pour les régimes amincissants et les diabétiques car il est faible en calories et en glucides.
- Le fruit contient des tanins qui ont des propriétés astringentes et anti-inflammatoires pour les muqueuses du tube digestif.
- Recommandé pour les personnes qui souffrent de diarrhées, de crampes, de flatulences ou qui ont un estomac délicat.
- Son acide citrique favorise l'élimination de l'acide urique et ses sels à travers l'urine, ce qui est idéal pour les cas d'hyperuricémie ou de goutte et de lithiase rénale.
- La grenade contient des flavonoïdes et des pigments végétaux qui contribuent à réduire le risque des maladies dégénératives, cardiovasculaires et de la prévention du cancer.
- Il est fortement recommandé pour les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ou de troubles des vaisseaux sanguins et du cœur, car il a une teneur élevée en potassium et une teneur faible en sodium.
- Les extraits de la peau de grenade, riches en punicalagins et en acides ellagiques, sont particulièrement bons pour le traitement du cancer du côlon.

## **CURIOSITÉS SUR LA GRENADE**

---

- Dans la tradition juive c'était une source d'inspiration, ils s'en servirent notamment pour concevoir la forme des couronnes.
- Les grenades utilisées comme armes de guerre, doivent leur nom au fruit en raison de sa ressemblance dans la forme et la taille.
- L'Espagne est le seul état au monde qui a représenté sur son blason et donc dans son emblème national, la grenade.
- Le grenadier a été mentionné, dans l'Antiquité, dans différents écrits comme la Bible, la Torah juive et le Talmud de Babylone, comme ayant un pouvoir sacré sur la fertilité, l'abondance et la bonne chance. Il a aussi été mis en évidence dans certaines cérémonies, dans l'art et la mythologie des Grecs et des Égyptiens et il était l'emblème personnel de l'empereur romain Maxime.

# LA MANGUE



## CONNAÎTRE LA MANGUE

Mangue fruit est originaire de l'Inde du Nord-Ouest et du nord de la Birmanie. Elle a été cultivée pour la première fois il y a environ cinq mille ans. Heureusement, la culture des mangues s'est étendue dans toutes les zones tropicales et subtropicales du monde, le Mexique étant le plus grand exportateur au monde.

Grâce à sa saveur particulière et exquise, elle est considérée comme le roi des fruits exotiques. L'arbre peut atteindre jusqu'à 30 mètres de hauteur, le tronc d'écorce grise est droit, cylindrique et de 75-100 cm de diamètre. Les fruits sont ovales, allongés, en forme de rein ou en forme de cœur. Quand le fruit est mûr il a une couleur allant du vert, jaune ou orange au rouge foncé. La pulpe est jaune orangé, sucrée, juteuse et très savoureuse. Elle a un goût et une texture qui sont très différentes du reste des fruits de table. C'est le fruit exotique par excellence.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER UNE MANGUE

Une fois la mangue récoltée de l'arbre avec le niveau approprié de sucre, le fruit mûrit dans une période qui varie entre cinq et dix jours. Jusqu'à ce qu'il atteigne ce point, le fruit doit rester à une température entre 20°C et 25°C. Lorsque la mangue est mûre vous pouvez la consommer dans un délai maximum de 5 jours. Enfin, notez que les mangues doivent être mises au réfrigérateur seulement si vous souhaitez les consommer froides. Il faut les laisser le temps nécessaire pour atteindre la température souhaitée et les sortir juste avant la dégustation.

Si vous achetez des mangues dans l'intention de les manger immédiatement, il est important qu'elles soient un peu molles et qu'elles dégagent un parfum agréable puisque la meilleure saveur de la mangue est obtenue quand elle est mûre. La couleur de la peau n'est pas un indicateur de la maturité, elle nous renseigne seulement sur la variété du fruit. En revanche, la couleur de chaque pièce, bien que de la même variété, peut changer selon sa position dans l'arbre par rapport au soleil.

La couleur de la pulpe est un indicateur de la maturité de la mangue : une pulpe de couleur orange indique qu'une mangue est mûre et parfaite pour la consommation. La pulpe devient moins ferme lorsque le fruit mûrit. Elle peut être utilisée pour la fabrication de confitures, de gelées, de jus et de smoothies.

La pulpe de la mangue fruit peut s'assombrir et il y a plusieurs façons d'éviter cela: conserver les fruits à basse température, plonger les fruits coupés dans du sirop de glucose ou bien recouvrir les fruits avec du jus de citron.

## BIENFAITS DE LA MANGUE POUR LA SANTÉ

- La mangue fruit sucré et rafraîchissant. Elle est facile à consommer et à digérer. Ses propriétés nutritionnelles varient selon le type et le degré de maturité; cependant toutes sont remarquables par leur forte teneur en eau et leur richesse en éléments nutritifs.
- Elle fournit des vitamines B, surtout de l'acide folique. Les mangues encore vertes, qui sont principalement consommées en salade, sont riches en vitamine C et contiennent une quantité modérée de provitamine A. Cette composition est différente pour les mangues mûres, qui sont riches en provitamine A et contiennent une quantité modérée de vitamine c.
- La consommation de vitamine A est utile pour prévenir les maladies infectieuses, de la peau, des muqueuses, des os, des cheveux, des yeux et celles du système immunitaire.
- Sa haute teneur en vitamine C aide à l'absorption du fer et la production de globules rouges. Elle contribue également à la formation de collagène, des os et des dents. Ces vitamines font de ce fruit un bon antioxydant, composé de propriétés nutritives adéquates pour les personnes de tout âge. En plus, elle contribue à réduire le risque de développer les maladies cardiovasculaires, les cancers et les maladies dégénératives.
- Sa forte teneur en fer est utile pour le traitement de l'anémie et d'autres troubles sanguins.
- La mangue a une faible teneur en matières grasses, en sodium et en calories permet sa consommation dans les régimes pour perdre du poids et en cas d'hypertension artérielle.
- Sa teneur élevée en fibres ajoute des propriétés laxatives, empêche la constipation, réduit le taux de cholestérol dans le sang et exerce un bon contrôle de la glycémie.



## CURIOSITÉS SUR LA MANGUE

---

- La mangue fruit est le symbole de l'amour en Inde et une boîte de mangues est considérée comme un signe d'amitié.
- C'est un fruit médical, qui renforce le cœur et les tissus, élimine les toxines et prévient le vieillissement prématuré.
- Les mangues vertes servent à fabriquer une boisson populaire indienne appelée Aam Ka Panna. Cette boisson aide à lutter contre la chaleur, éteindre la soif et lutter contre l'anémie.
- Elle sert à garder les dents saines et fortes grâce à sa haute teneur en calcium et en vitamine C.
- La mangue fruit et la carotte sont les meilleures amies de la vue. Le smoothie à la mangue aide à combattre la sécheresse et la brûlure des yeux grâce à sa haute teneur en vitamine A. Elle a une composition qui nous permet d'effectuer des sirops naturels qui sont excellents pour lutter contre la toux.
- Si vous allez avoir une journée de plage ou d'exercice, la mangue permet de remplacer les liquides et les minéraux perdus au cours de la journée.
- Ce fruit contient de l'acide glutamique, dont la fonction est de stimuler la mémoire et de maintenir les cellules actives.
- Le bêta-carotène de la mangue est anti-cancérogène. Elle aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, à lutter contre l'asthme et contre des maladies telles que la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer et l'arthrite.

# LA NÈFLE



## CONNAÎTRE LA NÈFLE

La nèfle ou nèfle du Japon est un fruit arrondi, ovoïde, avec une peau de couleur orange et une pulpe jaune-orange juteuse, avec une saveur douce et parfumée. Elle a un goût de pomme ou de poire et elle est un peu acide.

Pour pouvoir déguster ce fruit il doit être complètement frais et mûr. C'est un fruit qui ne se ramollit pas et qui reste comestible même après avoir traversé un processus de congélation et de stockage.

Le néflier, dont les fruits poussent lentement, atteint jusqu'à 18 mètres de hauteur et a un tronc épais, cylindrique et haut qui pousse droit et élégant. Les feuilles, elliptiques et lumineuses, sont très décoratives. Ses fleurs sont blanches, petites et sont portées sur des pédoncules fines à la base des feuilles.

## COMMENT CONSERVER ET MANGER UNE NÈFLE

Les nèfles, une fois cueillis doivent être entiers et sains, ils ne doivent pas avoir un mauvais aspect ni une mauvaise odeur, la peau doit avoir une couleur uniforme et orange, le fruit doit être choisi à maturité, c'est-à-dire avec la pulpe ferme et sans que les doigts s'enfoncent en pressant le fruit. C'est un fruit que l'on mange mûr pour éviter qu'il ait un goût acide qui serait indigeste.

Une fois que le fruit s'est correctement développé et a atteint son point optimal de maturité il est adéquat aux exigences du transport.

Il est très simple de peler le fruit: il suffit de tirer la queue vers le bas pour enlever la peau. Sa consommation en frais est recommandée pour apprécier la saveur du fruit et bénéficier de leurs propriétés nutritionnelles. Il est très riche en pectine, donc il est tout à fait approprié pour préparer des confitures et des produits pâtisseries.

Afin que le fruit arrive à maturité plus tôt, on peut l'envelopper dans du papier aluminium et le mettre pendant une heure dans le congélateur; le lendemain le fruit peut être consommé dès que possible ou, sinon, gardez-le dans l'endroit le moins froid de votre réfrigérateur.

Ce sont des fruits parfaits à consommer frais, bien qu'ils peuvent également servir pour faire des confitures, des sauces ou en accompagnement de certains types de viande.

## BIENFAITS DE LA NÈFLE POUR LA SANTÉ

- La nèfle se distingue par sa haute teneur en pectine, qui est un type de fibres qui éliminent les déchets et les toxines de notre corps et produisent une sensation de satiété. C'est donc un fruit conseillé si vous voulez suivre un régime.
- Sa teneur en fibres est efficace pour contrôler le diabète et le cholestérol.
- Sa pulpe est composée de beta-carotène contenant des antioxydants, contribuant ainsi à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et dégénératives.
- Elle est considérée comme un fruit diurétique grâce à son potassium et acide organique, qui sont idéals pour les personnes ayant des problèmes de calcul d'acide urique, hypertension artérielle ou drop.
- C'est un fruit riche en fer, calcium, cuivre et magnésium, ce qui favorise la santé des os, prévient l'anémie et augmente la production de globules rouges.
- L'acide ursolique et triterpènes des feuilles servent à réduire l'inflammation des bronches. Pour cette raison, le nèfle au Japon a été utilisé comme un remède pour traiter la bronchite.
- Grâce à son contenu riche en sucres, fibres et surtout en carotène (qui sont des antioxydants naturels), il est recommandé pour les femmes enceintes et pendant l'allaitement. Aussi, grâce à son carotène il protège les muqueuses digestives et aide à traiter la gastrite ou les acidités de l'estomac.



## CURIOSITÉS SUR LA NÈFLE

---

- La Nèfle est le premier fruit à noyau qui se vend au printemps.
- Au Japon, les nèfles sont offerts en symboles de respect ou de vœux.
- Elle est recommandée pour les régimes amincissants grâce à sa faible teneur en calories et sodium et de son bon apport en fibres.
- Il y a plus de deux mille ans, que la marine marchande de Chine a introduit le néfler dans la péninsule ibérique au port de Sagunto (Valence).

# LA PAPAYE



## CONNAÎTRE LA PAPAYE

La papaye a une couleur verte et pendant le temps de maturation elle acquiert sa couleur caractéristique : jaune avec des petites taches brunes.

Elle a une peau douce et fine, qui en fait un fruit fragile et périssable. Pour une meilleure conservation, il est recommandable de la mettre dans le réfrigérateur lorsqu'elle est mûre. Si au contraire, elle a une couleur verte c'est parce qu'elle n'est pas encore mûre, donc il faut la laisser à température ambiante jusqu'à sa maturité.

L'idéal pour déguster la papaye est de la manger froide car c'est à ce moment qu'elle a le meilleur goût. Lorsque vous voulez servir le fruit, vous devez le couper en deux avec un couteau, retirer les pépins noirs qui se trouvent à l'intérieur avec une cuillère et les jeter. Puis vous devez rincer le fruit à l'eau pour enlever le goût de pépin et, enfin, vous pouvez prendre la pulpe avec une cuillère et profiter de ce délicieux fruit tropical. En outre, vous pouvez verser sur la papaye du jus de citron pour rehausser sa saveur naturelle.

Le jus de papaye est une façon toute aussi excellente d'en profiter. Vous pouvez aussi l'utiliser comme un complément pour les salades, fruits de mer, jambon, poissons et volailles.

## BIENFAITS DE LA PAPAYE POUR LA SANTÉ

- La papaïne a une capacité de guérison et anti-inflammatoires pour les personnes qui souffrent d'ulcères ou gastro-entérites.
- Elle a un grand apport nutritionnel, car elle est composée de vitamines B et C, des vitamines antioxydantes et de minéraux tels que le potassium, qui favorisent la santé des muscles.
- Son apport élevé en fibres contribue à améliorer le transit intestinal et à réguler les taux de cholestérol et de sucres.
- Il est considéré comme un bon laxatif, il aide à réduire la constipation.

- Sa vitamine B aide notre système nerveux, et le lycopène prévient l'oxydation du cholestérol, efficace pour prévenir les crises cardiaques.
- La papaye est couramment utilisée dans l'univers des cosmétiques pour améliorer la beauté de vos cheveux et pour la peau en l'exfoliant, l'hydratant grâce à ses qualités régénératrices.
- Par sa grande teneur en bêta-carotène, ce fruit favorise et entretient le bronzage de notre peau. Elle empêche aussi l'apparition de brûlures.
- Par sa teneur en vitamines et en antioxydants, il nous aide à lutter contre l'apparition de taches sur notre corps.
- Elle contient de la fibrine, une substance précieuse et facilement assimilable qui aide les blessures internes et externes à cicatriser.
- La papaye contient du lycopène, un antioxydant qui aide à prévenir le vieillissement prématuré.
- Elle contribue à prévenir la formation de gaz et élimine les vers parasites intestinaux à travers des alcaloïdes qu'elle possède.
- La consommation de ce fruit est recommandée pour prévenir la carence en vitamine A, des cause de cécité infantile dans les pays tropicaux et subtropicaux, et il convient également pour traiter l'eczéma et l'acné.
- Elle est particulièrement recommandée pour les fumeurs. L'ingestion d'une papaye dépasse les doses requises de cette vitamine (environ 120 mg. par jour).
- Sa haute teneur en vitamine C en fait une bonne ressource pour augmenter la fertilité chez les hommes. Cependant, la papaine inhibe la production d'œstrogènes donc il n'est pas conseillé pour la fertilité des femmes.
- La chymopapaïne, est utile pour le traitement des hernies discales.
- La consommation de la papaine n'est pas recommandée chez les femmes enceintes et les enfants âgés de moins de 2 ans.



## CURIOSITÉS SUR LA PAPAYE

---

- La papaye au Mexique est connue comme le fruit de la bonne santé.
- Elle est utilisée dans l'industrie alimentaire pour attendrir la viande et dans le secteur du textile pour macérer la laine et fibres de coton et le tannage de cuir.
- Les pépins, bien qu'ils soient habituellement éliminés, sont comestibles et peuvent être écrasés pour assaisonner les salades. Ils ont un goût très épicé qui rappelle la saveur de la moutarde.
- Christophe Colomb a appelé la papaye « fruit des anges ». La légende veut qu'en arrivant en Amérique, l'équipage de Columbus ait utilisé la papaye pour soulager les indigestions après une grande fête. Ils avaient observé chez les indigènes de Cuba et de Saint-Domingue son utilisation après qu'ils aient mangé de grandes quantités de poisson et viande.

# L'AVOCAT



## CONNAÎTRE L'AVOCAT

L'avocat est un fruit et légume, en même temps. Il a une saveur douce et exquise de noisette et une consistance tendre et crémeuse ce qui permet sa combinaison avec n'importe quel aliment.

L'avocatier est originaire des zones subtropicales et tropicales d'Amérique centrale. Les arbres peuvent atteindre une hauteur de 20 mètres et ne donnent pas de fruit avant 4 à 7 ans après qu'ils aient été cultivés.

C'est un fruit en forme de poire, mais il peut aussi avoir une forme de concombre ou de pomme. La peau est verte, la tonalité et la texture changent en fonction de la variété. Il possède une pulpe crémeuse de couleur verte couvrant un noyau brun non comestible.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER L'AVOCAT

On peut considérer qu'un avocat est mûr et prêt à la consommation si en le secouant on sent le noyau bouger ou si les doigts s'enfoncent en exerçant une légère pression.

Pour que le fruit arrive à maturité plus tôt, on peut l'envelopper avec d'autres fruits (une pomme ou une banane) dans un journal. Le processus de maturité sera réduit à 2-3 jours. Une autre façon est de laisser les avocats à température ambiante (entre 18°C et 24°C) et loin de la lumière directe. La période de maturité sera d'environ une semaine.

Si vous voulez conserver et consommer plus tard un avocat déjà coupé, il est recommandé de recouvrir les parties exposées avec du jus de citron, de la lime, du jus de tomate, d'orange, vinaigre, etc.

Pour empêcher la maturité de l'avocat, il est recommandé de l'introduire vert dans le réfrigérateur à une température entre 4°C-6°C. On peut également retarder la maturité du fruit en le recouvrant de film étirable ou dans un récipient hermétique pour éviter que l'air atteigne le fruit.

Nous pouvons aussi congeler l'avocat mais avant on doit retirer la pulpe, bien l'écraser et mélanger avec un peu de jus de lime ou de citron.

## BIENFAITS DE L'AVOCAT POUR LA SANTÉ

- L'**avocat** est riche en acide oléique, un type d'acide gras qui aide à contrôler le taux de cholestérol. Il contient également de l'acide folique, plutôt préféré pour éviter des malformations durant la grossesse.
- Étant riche en fibres, il aide l'organisme à satisfaire l'appétit, à prévenir la constipation et à réguler la glycémie.
- Il possède les vitamines des groupes A, C, D, K et B. Ses vitamines C et E en font un bon antioxydant et de plus sont essentielles pour les niveaux neurologiques de l'organisme et pour la santé cardiovasculaire. Il est bénéfique pour la santé des os grâce à sa teneur en vitamine D.
- L'**avocat** contient du magnésium et potassium. Ces éléments facilitent le bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaires et sont importants pour le système immunitaire. Ils sont également importants pour la santé de l'intestin et pour éviter la rétention d'eau.
- De manière générale, l'avocat maintient le cœur en bonne santé, réduit le taux de cholestérol, contrôle la pression artérielle, contient des propriétés anti-inflammatoires, régule le taux de sucre dans le sang, prévient les malformations congénitales, réduit le risque d'accident vasculaire cérébral, protège contre le cancer, est une bonne méthode anti-âge, élimine la mauvaise haleine par le nettoyage de l'intestin, augmente l'absorption des aliments, prend soin de la peau et aide à grossir.



## CURIOSITÉS SUR L'AVOCAT

- Pourquoi les **avocats** noircissent quand on les coupe? Lorsque vous coupez un avocat, vous brisez les parois cellulaires ce qui provoque l'oxydation du fruit. Ce processus d'oxydation peut être évité en ajoutant un agent acide (comme le jus de citron ou de lime) et en limitant la zone de la surface exposée à l'air.

- L'avocat est une excellente source nutritive de potassium, il contient 60 % de potassium de plus que les bananes, par exemple.
- Les marins européens, à l'époque de l'antiquité, ont utilisé l'avocat comme substitut du beurre.
- L'**avocat Hass** contient plus de fibres que n'importe quel autre fruit de consommation courante.
- L'avocat dans des pays comme la France, l'Italie et l'Angleterre donne le nom d'« Avocat » (en tant que juriste), le mot anglais et italien est « avocado ». L'avocat est arrivé de Haïti sous le nom de « la bonne poire », mais plus tard comme le prix augmenta et que le fruit a été considéré par le peuple Français comme une nourriture abordable pour les gens riches, comme les avocats. C'est pour cela que par la suite le nom est devenu « poire d'avocat », d'où le nom actuel « avocat ».
- Manger un **avocat** au moins une fois par jour est une façon saine de garder le mauvais cholestérol sous contrôle (recherche publiée par « Journal de l'American Heart Association »). Les nutritionnistes affirment que les acides gras saturés, présents dans beaucoup de régimes pour réguler le cœur, devraient être remplacés par du gras non saturé comme celui de l'avocat.
- Acheter des **avocats** pour la consommation n'est pas la seule chose que nous pouvons faire avec ce fruit car il a beaucoup d'autres utilisations : l'huile d'avocat est utilisée dans les produits de beauté, les traitements pour retarder le vieillissement, pour maintenir une peau saine et sans rides, du shampoing pour avoir les cheveux plus sains et brillants, etc.

# LE FRUIT DE LA PASSION

---



## CONNAÎTRE LE FRUIT DE LA PASSION

---

Le fruit de la passion ou aussi appelé grenadille, est un fruit avec une forme ovale ou ronde. Elle a entre 4 et 10 cm de diamètre, la grenadille est juteuse et fibreuse. Sa peau est grosse et incommestible. La pulpe contient beaucoup de petites graines avec une substance jaune, orange ou verte.

Ce fruit a une couleur qui change tout dépend de la variété ainsi que la plus commune est de couleur jaune.

La plante du fruit de la passion est grimpante et peut arriver à 9 mètres de hauteur, sa tige est rigide, ses feuilles sont grandes, pérennes, lises et de couleur vertes obscures. Les racines sont superficielles.

Sa fleur est blanche. La saveur de cette fleur est surprenante, un peu acide et très aromatique, elle est riche en vitamines et en minéraux, l'eau est son principal composant.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER LE FRUIT DE LA PASSION

---

Les chérimoles (anones) dures ou vertes mûrissent en quelques jours à température ambiante. Elles peuvent être consommées, même si la peau est passée du vert au noir et que le doigt s'enfonce à la moindre pression. Elle ne doit pas être conservée au froid, en revanche, c'est un fruit exotique fragile et délicat lorsqu'il atteint son point optimal de maturité.

Le bon moment pour profiter de la saveur et des propriétés nutritionnelles de la chérimole est en hiver, qui est sa meilleure période. Afin d'éviter que le fruit mûrisse trop rapidement, il est recommandé d'acheter les chérimoles directement de l'arbre ou de l'agriculteur encore vertes et attendre leur maturation à température ambiante chez vous.

Un autre indicateur de la maturation est l'apparition d'une couleur crème entre les parties de la coque et la surface la plus lisse.

Pour profiter de sa douceur et son onctuosité le fruit peut se consommer frais. Pour éviter l'oxydation du fruit et pour mettre l'accent sur sa saveur, il est conseillé de couvrir la pulpe avec du jus de citron ; une pulpe qui peut également être utilisée pour faire des crèmes et des boissons.

Comment manger une anone ? La première chose à faire est d'enlever la queue en tirant, si le fruit est mûr, on peut l'enlever facilement. Couper le fruit en deux avec un couteau tranchant, peut importe que ce soit verticalement ou horizontalement. Retirer la pulpe crémeuse avec une cuillère en évitant les pépins noirs et profiter de ce délicieux fruit exotique.

## BIENFAITS DU LE FRUIT DE LA PASSION POUR LA SANTÉ

- Aliment idéal pour les régimes amincissants grâce à sa faible teneur en gras.
- Riche en vitamine C, ce qui nous permet d'augmenter les défenses de notre système immunitaire.
- Important apport en fibres et donc elle est utilisée comme laxatif pour les personnes qui souffrent de constipation.
- Elle réduit le cholestérol, car elle a une teneur faible en sodium et gras, et riche en potassium.
- Combat l'anémie par son contenu énergétique élevé et le fer.
- Grâce à sa composition en acétogénine, elle est considérée comme un anti-tumeur pour la prévention du cancer.
- Elle a une action tonifiante qui évite la fatigue et l'affaiblissement.
- Très riche en vitamines et minéraux et idéal pour la croissance des enfants.



## CURIOSITÉS DU FRUIT DE LA PASSION

---

- Certains produits, comme les traitements contre : les poux, les maux de tête, les gouttes et la dysenterie, proviennent de la même semence que la chérimole.
- L'anone et le corossol ont un fort pouvoir anti-cancérogène qui réduit et élimine 12 types de cellules malignes, tels que le cancer du côlon, du col de l'utérus, du sein, de la prostate, du poumon et du cancer du pancréas.
- De sa faible teneur en matières grasses et de son important contenu en fibres bénéfique pour les intestins (elle fait réduire le mauvais cholestérol, absorbe les acides biliaires et régule la flore intestinale.), elle réduit le cholestérol.
- Grâce à sa haute valeur énergétique la chérimole est également recommandée pour éviter la fatigue et la dépression. Elle aide à calmer les personnes nerveuses.
- Elle est aussi recommandée dans les régimes alimentaires, car elle a un effet rassasiant et régule le taux de glucose dans le sang grâce à sa teneur en fibres. Ces fibres possèdent un effet laxatif et répartit dans le temps l'assimilation des sucres.
- Les Espagnols ont appelé la chérimole « Dégustation Blanche » lors de sa découverte en Amérique.
- Une fois, Mark Twain a décrit la chérimole comme « le fruit le plus délicieux qui existe sur terre ».

# LE KUMQUAT



## CONNAÎTRE LE KUMQUAT

Le fruit Kumquat, Orange de Chine ou Orange naine, a une forme ronde ou ovale, sa peau jaune-or est couverte de grasses glandes, elle est charnue, épaisse et comestible. La couche externe est épicée et l'intérieur est sucré. La pulpe est orange, acide et parfumée.

Le Kumquatier peut atteindre de deux à quatre mètres de hauteur, les branches sont de couleur vert clair et les feuilles sont simples, vertes foncées et lumineuses. Il y pousse des fleurs blanches délicatement parfumées.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER UN KUMQUAT

Ce fruit est présenté aux consommateurs d'une manière attrayante, c'est-à-dire qu'on le laisse attaché à sa branche et aux petites feuilles vertes qui l'accompagnent.

Lorsqu'on achète des kumquats il faut choisir ceux qui sont fermes et dont la peau est lumineuse, non mâchée, sans taches et imperfections. Les fruits qui sont mous ou qui se marquent à la moindre pression des doigts doivent être évités car ils s'abîment trop vite.



Le Kumquat a une peau très fine et plus délicate que les oranges. Il peut être gardé à température ambiante pendant cinq ou six jours, mais si on veut le garder pour une période allant jusqu'à trois semaines, il est conseillé de le garder dans le réfrigérateur.

C'est un fruit qui peut être consommé frais et sans avoir à enlever la peau. Avec le Kumquat on peut faire des salades de fruits, et également l'utiliser en garniture pour les pâtisseries et les gâteaux. Sa saveur sucrée de bonbon rehausse les plats de viande, sa belle couleur et sa taille sont parfaites pour décorer les plats. Notez qu'on peut aussi le cuisiner pour préparer des confitures et des sirops, entre autres.

## BIENFAITS DU KUMQUAT POUR LA SANTÉ

---

- Fruit riche en vitamine C et antioxydants qui aide à prévenir et soulager les symptômes catarrhaux ou le virus de la grippe, avec ses antioxydants il élimine les libres radicaux afin d'améliorer l'absorption du fer dans notre corps, ce qui réduit le risque des maladies dégénératives, cardiovasculaires et même le cancer.
- Sa faible teneur en gras est idéale pour les régimes amincissants ou contre l'obésité, il est conseillé pour satisfaire la faim entre les repas, fournit peu de calories et de nombreux avantages pour la santé. Il nous donne aussi beaucoup de fibres qui favorisent le transit intestinal.
- Ils aident le système cardiovasculaire, la peau est composée de flavonoïdes qui contiennent de la quercétine, qui offre des propriétés pour la circulation, l'hypertension, antibactérienne, anti-inflammatoire et antiasthmatique. Il contient aussi la routine qui nous aide à améliorer l'état des artères et la nutrition des capillaires. Il est idéal pour les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle, de cholestérol, de problèmes de cœur et même pour les personnes atteintes de diabète.
- Propriétés antiseptiques. C'est un bon remède pour traiter la mauvaise haleine ou l'halitose.
- Avec la richesse de la vitamine C et de potassium contenue dans la pulpe du fruit, il offre des propriétés diurétiques et détoxifiantes, qui peuvent s'adapter à nos diètes, aux régimes pour les rhumatismes, à la goutte et rétention de liquide.
- Pour les personnes souffrantes d'ostéoporose, le kumquat est composé de vitamine C et calcium qui aident à construire le collagène, très nécessaire pour la formation du tissu cartilagineux, des articulations et des os.
- La consommation n'est pas recommandée aux personnes souffrantes de lithiase biliaire (calculs biliaires)
- Sa peau est utilisée comme médecine naturelle grâce à la composition de ses glandes pleines d'huiles essentielles ayant des propriétés antiasthmatiques, antitussives, expectorantes, anti-inflammatoires et légèrement tranquillisantes.

## CURIOSITÉS SUR LE KUMQUAT

---

- Le nom commun de ce fruit en Chine veut dire l'orange d'or.
- L'équivalent japonais est Kin Kan pour le kumquat arrondi et Too Kin Kan ceux de forme ovale.
- Le kumquat est une orange naine originaire de Chine. C'est le plus petit agrume qui existe et le seul dont la peau est comestible.
- Dans certains pays, le kumquat est utilisé comme remède contre la toux, l'asthme et la bronchite, en l'ingérant sous forme de thé ou infusion.
- Le Kumquatier est un arbre qui est cultivé en bonsaï. Il se reproduit normalement par greffage du pamplemousse ou de l'orange amère.
- Le sirop de kumquat est un dessert typique de la cuisine de Hong Kong.
- L'huile essentielle de feuilles et de pousses fraîches sont parfois utilisées en parfumerie.

# LE LITCHI



## CONNAÎTRE LE LITCHI

---

Le litchi est un fruit originaire de Chine, bien que sa culture se soit étendue à toutes les régions subtropicales du monde. Son arbre, qui atteint une hauteur de dix à douze mètres, a des branches basses, son tronc est droit et dur, l'écorce est sombre et dense. Les fruits pendent en forme de grappes et ont une pulpe tendre et acide, qui laisse dans la bouche un goût de rose très rafraîchissant.

Les litchis qui arrivent dans nos marchés doivent être totalement mûrs et frais et avoir une couleur entre le rouge foncé et le rose à l'extérieur et une couleur nacré à l'intérieur. C'est un fruit doux et de consistance légère qui apporte aux plats une quantité importante de nutriments, en plus de sa saveur et décoration.

## COMMENT CONSERVER ET COMMENT MANGER UNE MANGUE

---

Le litchi est un fruit qui doit être conservé au froid jusqu'au moment de sa consommation, la température idéale est entre 2°C-4°C et à une humidité de 90 %. Sans le réfrigérer, le fruit perd sa couleur et s'abîme rapidement.

Si le fruit est couvert avec des sacs en plastique on peut allonger sa durée de vie de plus de deux semaines. Passé ce délai, le litchi commence à fermenter et son acidité augmente. Le litchi peut être stocké pendant une année entière dans le congélateur, c'est la meilleure méthode pour sa conservation.

Les litchis qui arrivent sur notre marché sont soit en conserve soit frais. Les fruits frais doivent avoir une couleur intense et une coquille lisse pour leur consommation. Si la peau est fripée, cela indique que la pulpe a souffert une perte de saveur et qu'elle a commencé à s'assombrir.

Les salades de fruits et les desserts sont les façons les plus typiques de consommer le litchi. Mais, il peut être utilisé pour faire des bonbons, des glaces, des boissons, des sauces, des confitures, etc. La manière principale pour consommer le litchi est de le manger frais car il a une meilleure présentation et un goût doux et parfumé.

## **BIENFAITS DU LITCHI POUR LA SANTÉ**

---

- Le litchi a une teneur élevée en vitamine C, ce qui est idéal pour les personnes qui ont besoin de cette vitamine, et qui ne tolère pas les agrumes ou d'autres légumes.
- C'est un antioxydant naturel puissant, qui est excellent pour les personnes qui ont un niveau de cholestérol élevé.
- Il est riche en potassium et faibles en sodium.
- Le litchi contient du oligosol – abréviation de polyphénol oligomère – qui a de multiples avantages tels que : diminuer les graisses, améliorer la circulation sanguine, réduire l'attrition et augmenter la résistance. L'oligosol contribue également à réduire les rides et les taches de vieillissement.
- Il empêche la croissance des cellules cancéreuses. Le litchi est un des fruits avec un niveau élevé de polyphénols naturel, chimique idéal pour les personnes avec des problèmes cardiovasculaires.
- Il aide le système immunitaire grâce à sa haute teneur en vitamine C (40 % de plus que l'orange) qui aide à prévenir les rhumes, les maux de gorge et les inflammations.
- Aide à perdre du poids : les litchis ont très peu de calories et de graisses saturées, sont riches en fibres et contribuent à une meilleure circulation sanguine.
- Aide la santé gastro-intestinale : la partie charnue du litchi est un excellent anti-acide qui est utilisé pour traiter les problèmes d'acidité, de nausées et la dyspepsie.
- Il maintient la santé des os : étant un fruit riche en phosphore et magnésium, il aide à garder vos os solides.
- Il est considéré comme l'un des rares fruits les plus abondants en cuivre, un minéral qui contribue à l'élaboration des globules rouges et qui prévient l'anémie. De plus, le cuivre augmente l'efficacité de la vitamine D qui est la responsable de l'assimilation du calcium dans le corps.
- Il aide à lutter contre le stress en étant riche en vitamine B-6, appelé vitamine anti-stress.



## CURIOSITÉS DU LITCHI

- Il est également connu sous le nom « prune chinoise » et « raisin chinois ». On le considère comme un des fruits le plus exquis de la nature.
- Dans la tradition chinoise le litchi a été utilisé couramment comme un aphrodisiaque.
- En utilisant ses fleurs on peut obtenir le miel de litchi, qui est très apprécié en Chine.
- La coquille de litchi est utilisée contre la dysenterie et l'eczéma.
- À Madagascar il est utilisé comme une boisson.
- En Thaïlande on cultive des variétés qui n'ont pas de pépins, ce qui fait que les fruits sont plus petits.