



< retour

Fruits et légumes

Combava



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep **oct nov**
déc



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 125g

Le combava, nom de l'arbre et du fruit de la famille des rutacées. Citron vert de la Réunion qui provient d'un arbre épineux qui fructifie en 3 ans. Il fleurit en bouquet de fleurs blanc rosé dont les feuilles sont très parfumées. Fruit rond de taille moyenne et légèrement aplati aux pôles. Sa peau granuleuse et épaisse, d'un vert foncé et sa pulpe acide. Il est vert à maturité puis il jaunit ensuite.

Son amertume s'adapte à certaines préparations sucrées en pâtisserie et confiserie.

COMMENT CHOISIR ?

Le combava est un agrume originaire d'Inde. Il se trouve au rayons fruits et légumes exotiques de certaines grandes surfaces.

QUE FAIRE AVEC ?

En râpant les zestes, éviter de prélever la sous-couche blanche qui est très amer et désagréable. Le combava se mélange parfaitement avec une purée de chou-fleur, un filet d'huile d'olive et des fleurettes croquantes. En sauce, le combava se mélange avec du lait de coco et parfume des légumes ou du poisson avec une pointe de curry. Ne jamais utiliser la pulpe et le jus du combava, ils sont jugés trop amers.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le combava se conserve à température ambiante ou dans le bac à fruits du réfrigérateur. Il se congèle très bien. Conserver les zestes coupés en dés et les feuilles dans de l'alcool pour fruits ou du rhum.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le combava s'utilise beaucoup dans l'aromathérapie. C'est un antibactérien, antiseptique, tonique, digestif, calmant, sédatif.

| | | | | |
|-------------|------------|---------------------|-------------|------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 36 kcal | 0,70 g | 2,82 g | 0,20 g | 6,67 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 33,00 mg | 2,00 mg | 0,02 g | 18,00 mg | 1,69 g |
| fibres | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 2,80 g | 0,07 mg | 0,11 mg | 0,60 mg | 0,01 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,03 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ce fruit était à la base cultivé dans les îles indonésiennes, en Malaisie, à Madagascar, à la Réunion et en Grèce. Depuis quelques, des agrumiculteurs ont réussi l'acclimatation du combava sur la Côte d'Azur.

Gratin de pamplemousse au combava [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Agrumes figés dans l'aloë vera [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15095>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15095>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-pamplemousse-au-combava>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/agrumes-figes-dans-laloe-vera>