



[< retour](#)

Fruits et légumes

Goyave



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Amérique du sud

Famille : Myrtacées

Poids moyen : 90g

Fruit du goyavier, arbre originaire d'Amérique tropicale. La goyave fait partie de la grande famille des Myrtacées qui comprend notamment la cannelle, la muscade, le clou de girofle,

l'eucalyptus et le feijoa.

Le goyavier peut atteindre 9 m de haut. Ses fleurs dégagent un parfum suave. Elle renferme de nombreuses petites graines dures comestibles. La goyave a une saveur prononcée qui peut étonner.

La goyave est prête à consommer lorsqu'elle cède sous une délicate pression des doigts.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 150 variétés de goyave qui produisent des fruits de forme, de taille, de couleur et de saveur diverses. La goyave mesure habituellement de 5 à 8 cm de diamètre. Sa mince peau comestible est blanche, jaune, rouge ou verte ; elle est parfois tachée de noir ou de rose. Sa chair blanche, jaune, rose orangé ou rouge est très parfumée et légèrement acidulée, ce qui la rend rafraîchissante.

La *Psidium pyriferum*, ou *pirifera* : Goyave en forme de poire à la pulpe rosée ou jaune clair. Elle est parfaite pour la réalisation de confitures, de gelées ou confiseries.

La *Psidium pomiferum*, ou *pomifera* : C'est une goyave en forme de pomme. Sa chair est de couleur rose saumon et dégage un parfum musqué.

La goyave-fraise : C'est une goyave de petite taille à la forme d'une pomme. Sa chair de couleur rose au goût intense et âpre en bouche en fait l'une des meilleures.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher une goyave lisse et non meurtrie, ni trop molle, ni trop dure. Un fruit trop mûr dégage une odeur peu attirante, tandis qu'un fruit qui n'est pas mûr est immangeable, car il est astringent.

QUE FAIRE AVEC ?

La goyave se consomme nature ou cuite. Elle entre dans la préparation de mets sucrés ou salés. On l'ajoute aux sauces, salades de fruits, tartes, puddings, au tapioca, à la crème glacée, au yaourt et aux boissons. Au Mexique, goyave et patate douce forment une combinaison fort appréciée.

COMMENT PRÉPARER ?

On la cuit en confiture, en gelée ou en chutneys.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser la goyave à la température de la pièce jusqu'à ce qu'elle soit mûre. Pour accélérer le processus, la placer dans un sac de papier. Ne pas la réfrigérer avant qu'elle ne soit mûre car cela arrête le mûrissement. Elle se conservera quelques jours au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La goyave est une excellente source de vitamine C et de potassium, contient de la vitamine A et de la niacine, ainsi que des traces de phosphore et de calcium. Elle est astringente et laxative.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
68 kcal	2,55 g	14,32 g	0,95 g	22,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
18,00 mg	2,00 mg	0,27 g	40,00 mg	8,92 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
5,40 g	0,23 mg	0,23 mg	0,26 mg	0,15 mg
vitamin B1				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le goyavier fut cultivé intensivement par les Incas et demeure très prisé en Amérique du Sud. Cet arbre croît dans plusieurs autres pays tropicaux et sub-tropicaux, notamment en Afrique, en Australie, en Inde, aux États-Unis, au Brésil et à Taïwan.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15384>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15384>