< retour

Fruits et légumes

Pamplemousse

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Asie

Famille : Rutacées

Poids moyen : 480g

Le pamplemousse est le fruit du pamplemoussier, arbre qui serait originaire d'Asie et peut atteindre 6 m de haut. Le nom latin du pamplemoussier est citrus maxima et le Anglais l'appellent pummelo. Mais le pamplemousse n'est pas le pomelo.

En fait, au 18e siècle, il y aurait eu un croisement naturel entre le pamplemousse citrus

grandis et l'orange douce citrus sinensis, pour obtenir le pomelo, citrus paradisi, fruit que l'on consomme en Occident, et que la langue anglaise nomme grapefruit.

Le pamplemousse peut être sphérique ou piriforme. Il atteint généralement entre 10 et 30 cm de diamètre (ce qui lui a valu l'appellation maxima) et peut peser plus de 6 kg. Son écorce épaisse de couleur verdâtre, jaunâtre ou rosé se pèle facilement, est très parfumée et peut être lisse ou bosselée. Il est moins juteux que le pomelo. Le pamplemousse est souvent confit ou cuit.

Le pamplemousse est riche en vitamine C et est une bonne source de potassium.

VARIÉTÉS

Selon les variétés, sa pulpe est insipide ou savoureuse, très acide ou très sucrée, et contient ou non des pépins.

Pamplemousse sanguin : Ses caractéristiques sont les mêmes que le pamplemousse rose, sa chair peut devenir rouge sang et son goût plus sucré.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des pamplemousses lourds pour leur taille et relativement fermes. Certaines marques sur la peau, telles des cicatrices ou des plaques dures, n'altèrent pas la qualité des fruits. Écarter les fruits trop mous, dont l'écorce est terne ou qui cèdent trop facilement sous la pression des doigts ainsi que ceux qui paraissent séchés du côté de la tige.

QUE FAIRE AVEC ?

Le pamplemousse est plus rarement consommé à la cuillère que le pomelo. Il est surtout cuisiné et confit. On peut aussi le peler, enlever les membranes et incorporer les quartiers dans une salade de fruits ou de légumes avec une vinaigrette.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le pamplemousse se conserve une semaine au réfrigérateur et quelques jours à la température de la pièce. Le jus et le zeste se congèlent.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Il est reconnu pour être apéritif, digestif et stomachique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium

35 kcal	0,80 g	6,20 g	0,10 g	9,15 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
23,30 mg	2,65 mg	0,03 g	0,15 mg	14,30 mg
sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
6,20 g	1,30 g	0,03 mg	0,06 mg	0,08 mg
manganèse				
0,02 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Il est cultivé en Asie depuis plus de 4 000 ans. Le pamplemousse est très prisé dans plusieurs pays asiatiques, notamment en Chine, en Thaïlande et en Indonésie. Sa commercialisation est récente dans les pays occidentaux. Le mot «pamplemousse» vient du néerlandais pampelmoes signifiant «gros citron» et il fut créé au 17e siècle. Le pamplemousse est aussi nommé shaddock en anglais, nom d'un capitaine anglais qui aurait introduit la culture de ce fruit dans les Caraïbes à cette époque. On le nomme chadèque en créole, en Guadeloupe et en Martinique.

Tartare de bar aux agrumes [3]

En savoir plus [3]

Agrumes de différentes façons et cappuccino de citron vert [4]

En savoir plus [4]

Petits pois au pamplemousse et menthe fraîche [5]

En savoir plus [5]

Salade de crevettes aux agrumes [6]

En savoir plus [6]

Joan collins [7]

En savoir plus [7]

Hemingway daïquiri [8]

En savoir plus [8]

Emulsion soja et pamplemousse [9]

En savoir plus [9]

Salade d'été tomate et pamplemousse [10]

En savoir plus [10]

Fraîcheur de pamplemousse, litchi et framboise, granité de litchi [11]

En savoir plus [11]

Tomate glacée [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15404

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15404

[3] https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-bar-aux-agrumes

[4] https://www.qooq.com/recipes/agrumes-de-differentes-facons-et-cappuccino-de-citron-vert

[5] https://www.qooq.com/recipes/petits-pois-au-pamplemousse-et-menthe-fraiche

[6] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crevettes-aux-agrumes

[7] https://www.qooq.com/recipes/joan-collins

[8] https://www.qooq.com/recipes/hemingway-daiquiri

[9] https://www.qooq.com/recipes/emulsion-soja-et-pamplemousse
[10] https://www.qooq.com/recipes/salade-dete-tomate-et-pamplemousse
[11] https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-de-pamplemousse-litchi-et-framboise-granite-de-litchi
[12] https://www.qooq.com/recipes/tomate-glacee
[13] https://www.qooq.com/ingredients/pamplemousse?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/pamplemousse?page=2