



< retour

Fruits et légumes

Physalis



Aimez-vous cet ingrédient ?

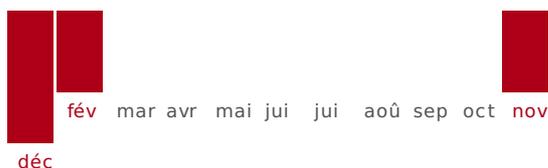
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Amérique du Sud

Famille : Solanacées

Poids moyen : 6g

Souvent utilisé pour décorer les gâteaux, le physalis, joliment surnommé "amour-en-cage" est un délicieux petit fruit sucré et acide. Sa couleur jaune-orangé et son calice délicatement retroussé comme une jupe tout autour en font un délice qu'il serait dommage de réduire uniquement à un ornement.

Après avoir ôté le calice et la tige des physalis, les rincer soigneusement sous l'eau. Insister particulièrement autour de la tige où une substance résineuse se niche.

VARIÉTÉS

Le physalis est en fait le nom de l'espèce qui regroupe plus d'une centaine de baies comestibles. Les plus connues sont :

L'alkekenge ou amour-en-cage :Présent dans le monde entier. De couleur orangé, il a la taille d'une tomate cerise et est recouvert d'une membrane fine comme du papier, le calice, non comestible.

La tomatillo mexicaine, de couleur verte :Utilisée dans la sauce salsa, n'est pas une tomate, malgré son nom, mais bien une variété de physalis propre à l'Amérique du Sud.

COMMENT CHOISIR ?

Préférer les fruits de couleur uniforme, sans tâche de moisissure. S'ils sont vendus encore coiffés de leur calice, ce dernier doit être cassant, signe que les fruits sont mûrs.

QUE FAIRE AVEC ?

Simplement cru, le physalis est essentiellement décoratif. Il est parfait dans les salades de fruits, les coupes glacées ou tout simplement trempé dans du caramel ou du chocolat fondu. Cuit, il se cuisine comme la cerise, dont il a la légère acidité. Seul ou mélangé à d'autres fruits, il sera parfait en clafoutis, dans les quatre-quart, ou planté dans des mini-financiers. Il est à découvrir en confiture, mélangé à part égales avec du coing. Au Mexique, il sert à préparer une sauce pimentée aux oignons et à la marjolaine, pour accompagner les viandes.

COMMENT PRÉPARER ?

Le physalis se prête bien à la préparation de compotes, confitures et de gelée. On peut le confire en entier ou le couper en 2 : il se réduira alors en purée à la cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le physalis se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se conserve plus longtemps s'il a encore son calice qui le protège. Il peut se congeler sans calice.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Plus riche en vitamine C que l'orange, le physalis a longtemps été employé pour ses vertus

dépuratives, pour les troubles intestinaux et rénaux.



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le physalis est originaire d'Amérique Centrale, du Pérou d'où son nom de "coqueret du Pérou". Observée dès le 18ème siècle, la plante est introduite dans les jardins botaniques au 19ème siècle.

Salsa verde [3]

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

Salpicon de saint-jacques, chataîgne et physalis, bouillon de gibier [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15670>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15670>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salsa-verde>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/salpicon-de-saint-jacques-chataigne-et-physalis-bouillon-de-gibier>