



[< retour](#)

Fruits et légumes Carambole



Aimez-vous cet ingrédient ?

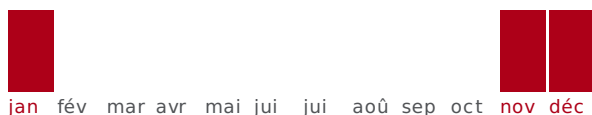
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Sri Lanka

Famille : Oxalidées

Poids moyen : 90g

La carambole mesure de 6 à 13 cm de long et de 3 à 6 cm de diamètre. Son poids est habituellement d'environ 100 g. Ce fruit à l'aspect inusité est formé de 5 côtes saillantes

(parfois 4 ou 6) disposées en étoile. Une fois coupée (transversalement), la carambole ressemble à une étoile, ce qui explique pourquoi on la nomme aussi «fruit étoile». Sa fine peau cireuse et translucide est comestible et sa couleur passe du jaune clair au jaune doré à maturité. Elle recouvre une chair translucide, croquante, juteuse et acidulée, et parfumée lorsqu'elle est bien mûre. De 2 à 12 graines plates sont logées dans les côtes saillantes.

La carambole est très souvent coupée en tranches pour mettre en évidence son aspect étoilé.

VARIÉTÉS

La saveur de la carambole diffère selon les variétés et le moment de la cueillette. Certaines variétés sont sucrées et légèrement acides, tandis que d'autres sont sures et de saveur aigre. La teneur en sucre n'augmente plus après la récolte. Les variétés sucrées s'utilisent plus souvent dans les desserts que les variétés sures.

Une espèce voisine, le bilimbi (*Averrhoa bilimbe*) est originaire de la Malaisie et on la trouve principalement sur les marchés asiatiques. On la cultive surtout en Asie, en Australie, en Amérique centrale, en Amérique du Sud et aux États-Unis. Le bilimbi est plus petit que la carambole et les 5 côtes sont à peine visibles. Sa chair juteuse jaune verdâtre est plus ferme et beaucoup plus acide que celle de la carambole et renferme 6 ou 7 graines plates. On le consomme rarement cru.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un fruit ferme, bien coloré, exempt de meurtrissures et qui dégage un arôme fruité.

QUE FAIRE AVEC ?

La carambole se mange crue ou cuite. Elle peut être combinée aussi bien avec des fruits qu'avec des légumes. Elle est délicieuse arrosée de vinaigrette. Elle peut servir de légume d'accompagnement ou être cuite avec des fruits de mer et des légumes, à la manière orientale. La cuire très peu afin de préserver sa saveur. Coupée en fines tranches décoratives, la carambole peut remplacer les tranches de citron qui accompagnent fruits de mer et poissons. Elles garnissent également les boissons. La carambole peut aussi décorer divers autres aliments, notamment les hors-d'œuvre, fromages, gâteaux et tartes. On cuit la carambole en marinade ou en gelée. On la met dans les sorbets ou les puddings. On en tire un jus rafraîchissant. Le bilimbi est généralement cuit. On en fait des marinades, des confitures ou de la gelée. On le met dans les soupes, les sauces ou les mets aigres-doux. On le transforme en jus. Il remplace souvent la mangue dans les chutneys indiens.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La carambole semble fragile, mais elle se conserve facilement. La laisser à la température de la pièce si on a l'intention de la consommer dans les jours à venir ou si elle n'est pas assez mûre. La réfrigérer pour une conservation plus longue, qui peut dépasser 15 jours si le fruit est en bon état.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g^{*})

La carambole a une teneur élevée en vitamine C et représente une source de vitamine A et de potassium. Elle contient plusieurs acides dont l'acide oxalique, l'acide tartrique et l'acide malique.

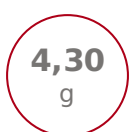
calories



protéines



glucide



lipide



* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit originaire de Sri Lanka et des îles Moluques. La carambole est cultivée en Asie depuis des temps reculés. Elle croît sur un arbre qui mesure entre 6 et 10 m, et qui produit des grappes de fleurs roses ou violacées, à l'odeur suave. La carambole est cultivée un peu partout dans le monde, sous les climats tropicaux et subtropicaux, notamment au Brésil, en Malaisie, en Chine, en Australie, en Israël, aux Antilles et aux États-Unis. Elle est commercialisée depuis relativement peu de temps sur les marchés occidentaux.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15679>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15679>