



< retour

Alimentation bio et produits du monde

Fruit du dragon



Aimez-vous cet ingrédient ?

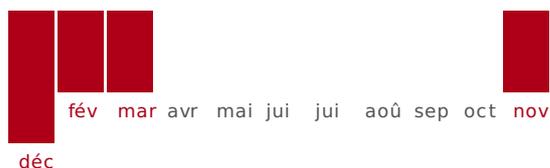
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Amérique Centrale, Asie du Sud-Est

Famille : Cactées

Poids moyen : 350g

Le fruit du dragon est spectaculaire : sa peau rose vif, de forme étrange, cache une chair blanche truffée de minuscules grains noirs, à la saveur du paradis... En Asie, on le nomme "fruit du dragon" et "pitaya" en Amérique du Sud.

En préparant un pitaya, veiller à ne pas abîmer les deux hémisphères creusés pour ôter la chair. Les coques ainsi récupérées pourront servir de présentation élégante à une salade de fruits.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs types de fruits du dragon : - le plus connu, à la peau rose vif et à la chair blanche; - une autre variété, plus petite, à la peau rose et à la pulpe rouge vif, encore plus douce, - enfin, un pitaya particulièrement doux, à la peau jaune et à la pulpe blanche.

COMMENT CHOISIR ?

Vérifier que les extrémités du pitaya ne soient pas sèches, et éviter les fruits de couleur trop pâle.

QUE FAIRE AVEC ?

Sa saveur douce et fraîche, peu prononcée, laissant un arrière-goût lacté, fait du pitaya un fruit très agréable, à la texture proche du melon. On l'apprécie tout simplement à la petite cuillère, arrosé d'un filet de jus de citron vert. On peut aussi l'utiliser pour confectionner de délicieux sorbets ou en glisser des dés dans une salade de fruits.

COMMENT PRÉPARER ?

Une fois cuit, le pitaya ne développe pas davantage ses saveurs. On peut le rajouter à une compote, ou l'utiliser en confiture.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Un pitaya mûr se conserve au réfrigérateur pendant quelques jours tandis que le pitaya non mûr se conservera pendant deux ou trois semaines. Le pitaya est l'un des moins fragiles des fruits exotiques.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le fruit du Dragon est riche en vitamine C, en fibres et en sels minéraux. 100 gr. de pitahaya ne contiennent que 48 calories. La médecine traditionnelle des Indiens d'Amérique centrale attribue au pitahaya d'étonnantes vertus digestives, qui proviendraient de ses graines, à effet légèrement laxatif. Il aide aussi à réduire le taux d'acide urique dans le sang et favorise ainsi la prévention de la goutte.

calories

48

protéines

0,60

glucide

10,90

lipide

0,24

* Source de données : AFSSA

 kcal

g

g

g

HISTOIRE

Son nom original, "pitaya" vient de l'indien "taïno", fruit écaillé. Originaire d'Amérique centrale, ces cactus ont été importés au Viêt Nam par les colons français au début du XIXe siècle. Réservés à la famille royale puis à la bourgeoisie locale, ils devinrent le premier produit d'exportation du Viêt Nam.

Punch à la tequila [3]

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

Fruit du dragon au rhum [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15705>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15705>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/punch-la-tequila>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/fruit-du-dragon-au-rhum>