



< retour

Fruits et légumes

Litchi



Aimez-vous cet ingrédient ?

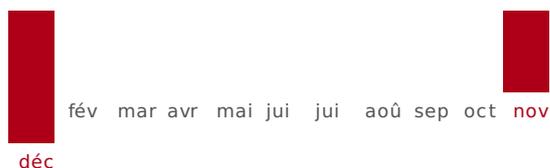
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Chine

Famille : Sapindacées

Poids moyen : 15g

Fruit d'un arbre majestueux aux feuilles persistantes originaire du sud de la Chine qui atteint de 12 à 20 m et peut produire entre 100 et 150 kg de fruits par année. On considère souvent ce fruit comme le plus exquis qui soit. On le cultive dans de nombreux pays, notamment en Chine, en Inde, en Thaïlande, en Afrique du Sud, en Australie, en Israël, au Mexique et aux États-Unis.

Le litchi mesure généralement de 2 à 5 cm de diamètre. Il est recouvert d'une coque rugueuse, plutôt mince, qui devient rigide après la cueillette, dont l'intérieur est lisse et qui s'enlève très facilement. Il est très vulnérable au froid. À maturité, cette coque est rouge ou rosée, puis elle ternit et brunit à mesure que le fruit vieillit. La chair translucide d'un blanc nacré est juteuse, croquante, rafraîchissante, très sucrée et très parfumée. Elle enrobe un gros noyau brunâtre lisse, dur, non adhérent et non comestible. La saveur du litchi évoque à la fois la fraise, la rose et le muscat. Elle varie selon le degré de maturité.

Quand il n'est pas encore mûr, le litchi est gélatineux et peu savoureux, tandis que trop mûr il perd de sa saveur. Ce fruit qui ne mûrit plus après la cueillette supporte plutôt mal le transport et les délais de mise en marché, ce qui explique pourquoi il est si souvent brunâtre et peu savoureux sur les marchés occidentaux.

Il est très simple de peler un litchi : couper sa coque en 2 au milieu dans le sens de la largeur, puis écarter légèrement. Le litchi sortira ainsi de sa coque sans difficulté et parfaitement entier !

VARIÉTÉS

Traditionnellement cultivé en Chine et au Vietnam, on trouve dorénavant des litchis en provenance d'Afrique du Sud, d'Australie, d'Inde et du sud des États-Unis. Le litchi sauvage de Madagascar et de l'île de la Réunion est particulièrement recherché. Proche cousin du litchi, au goût très similaire, le longane ou « oeil du dragon », a l'apparence d'un litchi recouvert de piquants.

COMMENT CHOISIR ?

Le préférer avec une coque dure, non craquelée, de préférence encore attaché à sa tige et d'une couleur dégradée du rosée au rouge. Éviter les litchis bruns, trop mûrs, qui ne se conserveront pas très longtemps. Une chair légèrement rosée est un signe de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Traditionnellement, le litchi est dégusté cru en tant que fruit frais, en guise de dessert ou d'en-cas. On le mélangera avec succès dans une salade de fruits exotiques (ananas, mangue...) Il est également délicieux dans les cocktails type punch, sous forme de jus, ou entier dans une coupe de champagne. En Polynésie, il est mélangé à d'autres ingrédients pour élaborer des farces. Il sait également accompagner le riz, les légumes et les sauces, dans des plats aigre-doux à la chinoise.

COMMENT PRÉPARER ?

Le litchi est meilleur cru que cuit. Néanmoins, on peut brièvement le pocher dans un sirop vanillé pour exhiler ses saveurs. Pour les plats salés, préférer les cuissons brèves, au wok par exemple.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placés au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé avec une feuille de papier absorbant, les litchis se conservent quelques semaines, mais ils sont plus savoureux frais. Après une plus longue période, ils fermentent et deviennent acides. Les litchis se congèlent tels quels dans leur coque.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Assez sucré, la chair parfumée et juteuse du litchi compte 66 kcal pour 100 g. Très riche en vitamine C (son taux se rapproche de celui des agrumes) et en potassium, c'est un parfait fruit hivernal pour garder la forme.

| | | | | |
|---------------|------------|---------------------------|-------------|-------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 69 kcal | 0,82 g | 14,00 g | 0,42 g | 10,00 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 5,00 mg | 1,00 mg | 0,10 g | 31,00 mg | 14,00 g |
| fibre | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 1,30 g | 0,15 mg | 0,07 mg | 0,31 mg | 0,06 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,01 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le litchi est cultivé depuis plus de 2 000 ans en Chine, où la tradition veut qu'on l'offre en guise de porte-bonheur lors du Nouvel An.

Coulis fraise litchi [3]

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

Fraîcheur de pamplemousse, litchi et framboise, granité de litchi [4]

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

Macarons rose litchi [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15761>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15761>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/coulis-fraise-litchi>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-de-pamplemousse-litchi-et-ramboise-granite-de-litchi>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/macarons-rose-litchi>