



[< retour](#)

Fruits et légumes

Nèfle(s) du Japon

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À pépins (Coing, Poire, Pomme...)

Poids moyen : 25g

On retrouve la nèfle du Japon dans les régions subtropicales. De nombreux pays en font maintenant la culture, notamment Israël, l'Inde, les États-Unis, l'Italie, l'Espagne, le Chili et le Brésil. Le néflier du Japon fut introduit en Europe à la fin du xviii e siècle. On l'a d'abord cultivé à des fins décoratives. Le magnifique bois du néflier du Japon est recherché par les luthiers. La nèfle du Japon pousse en grappes et apparaît très tôt au printemps. Elle mesure environ 8 cm de long et 4 cm de diamètre dans sa partie la plus renflée. Elle est piriforme. Sa mince peau comestible de teinte jaunâtre est parfois couverte d'un léger duvet. Cette peau recouvre une chair couleur crème ou orangée, peu abondante, ferme ou fondante selon les variétés. Cette chair aigrelette, juteuse et passablement sucrée, est rafraîchissante. Son goût rappelle la cerise ou la prune. Elle peut être très acide lorsque le fruit n'est pas mûr. Elle contient généralement de 4 à 10 pépins noirâtres, lisses et durs, non comestibles. Très périssable, la nèfle du Japon voyage mal, ce qui a un effet direct sur sa commercialisation.

Le pochage convient bien à ce fruit.

VARIÉTÉS

Le néflier du Japon a des feuilles persistantes et atteint environ 7 m de haut. Il appartient à la grande famille des Rosacées, qui comprend notamment le poirier, le pêcher et le pommier. Dans les pays tempérés, en particulier en Europe, croît une espèce voisine (*Mespilus germanica*) nommée simplement néflier. Cette petite nèfle n'est comestible que lorsqu'elle est très mûre. Elle n'est plus beaucoup consommée.

COMMENT CHOISIR ?

Appelée aussi bibace, bibasse ou loquat, la nèfle du Japon se trouve sur les marchés à partir de d'avril jusqu'à fin juin. Des taches brunes sur le fruit sont synonyme d'un goût meilleur. Choisir une nèfle lisse et tendre.

QUE FAIRE AVEC ?

La nèfle du Japon est délicieuse nature, avec ou sans la peau, ou cuite; le pochage lui convient particulièrement bien. On l'ajoute aux salades de fruits et tartes. On la cuit en confiture ou en gelée. On la transforme en boisson alcoolisée. On peut aussi la confire ou la mettre en conserve.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Consommer la nèfle du Japon sans délai car c'est un fruit cueilli mûr.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La nèfle du Japon est une bonne source de potassium et de vitamine A, et contient du magnésium. On la dit diurétique et tonique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
55 kcal	0,41 g	12,00 g	0,27 g	13,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucré
16,00 mg	2,67 mg	0,05 g	21,70 mg	6,10 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,83 g	0,04 mg	0,07 mg	0,29 mg	0,15 mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'un arbre originaire de Chine et du Japon. Ce sont les Japonais qui ont popularisé ce fruit; ils le cultivent depuis très longtemps et l'ont grandement amélioré.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15943>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15943>