



[< retour](#)

Fruits et légumes

Jaboticaba(s)

[IMPRIMER](#) [1]

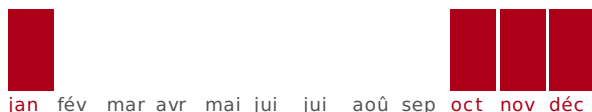
[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 4g

Fruit d'un arbre originaire du Brésil qui croît dans les régions tropicales fraîches et les régions subtropicales chaudes. Il mesure jusqu'à 13 m. Ses feuilles lancéolées sont persistantes. Elles mesurent de 2 à 10 cm de long. Ses fleurs blanches sont petites. Cet arbre peut produire entre 5 à 6 récoltes annuellement.

Le jaboticaba est excellent en gelée, en confiture, en jus et en vin.

VARIÉTÉS

Le jaboticaba pousse sur le tronc de l'arbre et sur les grosses branches et mesure entre 1,5 à 3,5 cm de diamètre. Sa peau noire ou pourpre est épaisse. Elle recouvre une chair translucide de couleur blanchâtre ou rosâtre. Cette chair juteuse et sucrée est savoureuse. Elle contient jusqu'à 4 graines mesurant entre 0,5 et 1 cm.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des jaboticabas fermes, intacts, luisants et bien colorés.

QUE FAIRE AVEC ?

Le jaboticaba se consomme tel quel, comme le raisin. On le met dans les salades de fruits. Il décore assiettes de fromages et hors-d'œuvre.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Ils se conservent environ 2 semaines au réfrigérateur dans un sac plastique perforé.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le jaboticaba est un fruit nourrissant, car il est très sucré. Il contient de la vitamine C.

calories

45
kcal

protéines

0,11
g

glucide

12,60
g

lipide

0,01
g

calcium

6,30
mg

* Source de
données :
AFSSA

phosphore

9,20
mg

sucre

12,60
g

fibres

0,08
g

fer

0,49
mg

vitamin
B1

0,02
mg

vitamin
B2

0,02
mg

vitamin
B3

0,21
mg

vitamin C

22,80
mg

HISTOIRE

Le jaboticaba est très apprécié au Brésil, mais il est encore peu connu hors de ce pays. Il fut introduit en Amérique du Sud, aux États-Unis et récemment en Australie.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15944>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15944>