



[< retour](#)

Fruits et légumes

Tamarillo

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov **déc**

Type : Fruits (Avocat, Courge, Tomate...)

Poids moyen : 60g

Le tamarillo appartient à la grande famille des Solanacées; il est donc apparenté notamment à la tomate, au piment, à l'aubergine et à la pomme de terre. Il pousse sur un arbre atteignant de 2 à 3 m de haut. Cette plante commence à produire des fruits après 18 mois d'existence seulement, et sa production est maximale après trois ou quatre ans. Ce fruit fut longtemps nommé «tomate en arbre».

Le tamarillo mesure de 5 à 10 cm de long, il a la taille d'un œuf et est de forme ovale. Sa peau lisse, amère et satinée n'est pas comestible. Sa chair est ferme et acidulée. La variété dite dorée possède une chair plus douce et plus sucrée. La chair des deux variétés renferme de nombreux petits pépins comestibles noirâtres, semblables à ceux de la tomate. Le goût aigre-doux acidulé rappelle celui des groseilles à maquereau, de la tomate et de l'alkékenge.

Le tamarillo se cuisine comme la tomate, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes.

VARIÉTÉS

Deux variétés de tamarillos ont une grande importance commerciale. Une variété de couleur

orange doré avec une chair jaunâtre et une variété dont la couleur varie du bordeaux au violet avec une chair orangée.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des tamarillos intacts et fermes, à la peau lisse, rouge vif, sans taches mais qui cèdent sous une légère pression des doigts. Un tamarillo qui n'est pas encore mûr sera amer.

QUE FAIRE AVEC ?

Lorsqu'il est très mûr, le tamarillo se mange cru, souvent simplement coupé en deux, salé ou sucré, parfois arrosé de jus de citron ou de lime. On le réduit en purée qui aromatise notamment yogourt, crème glacée, sorbets et boissons. Lorsqu'il n'est pas mûr, il est plus souvent cuit comme un légume. L'utiliser avec modération lorsqu'on le cuit en compagnie d'autres fruits, car sa saveur dominera. Il accompagne très bien la viande, la volaille et le poisson. Il est délicieux dans les sauces et cuit en confiture, en gelée ou en marinades. Il ajoute une note inhabituelle aux salades, lorsqu'il est mariné 1 heure ou 2 dans de la vinaigrette.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser les tamarillos à la température de la pièce s'ils ont besoin de mûrir. Réfrigérés dans un sac de plastique perforé lorsqu'ils sont mûrs, ils se conservent environ 2 semaines.

Les tamarillos se congèlent facilement. Les peler puis les congeler entiers ou les couper puis les saupoudrer de sucre avant de les congeler. On peut aussi les cuire en purée, puis congeler la purée refroidie.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le tamarillo est riche en vitamine A, en vitamine C, en calcium, en potassium, en phosphore, en sodium et en magnésium.

calories

31
kcal

protéines

2,00
g

glucide

3,80
g

lipide

0,40
g

calcium

11,00
mg

sodium

1,00
mg

acides
gras
saturés

0,40
g

phosphore

39,00
mg

sucre

3,50
g

fibres

3,30
g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit originaire d'Amérique du Sud, plus précisément de la région andine. En 1967, des producteurs de la Nouvelle-Zélande, l'un des plus importants pays producteurs, lui donnèrent un nom plus exotique pour augmenter les ventes. Le tamarillo est aussi cultivé en Amérique du Sud, en Amérique centrale, dans les Caraïbes, en Australie, en Inde, dans le Sud-Est asiatique et dans certaines régions d'Afrique, notamment au Kenya.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15948>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15948>