< retour

Fruits et légumes

Pépino

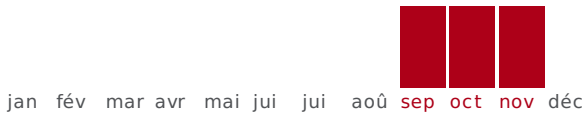
IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Le pepino pousse sur un arbrisseau qui atteint 1 m. Cet arbrisseau aux feuilles persistantes s'orne de magnifiques fleurs violettes. Le pepino ressemble à un petit melon; il est légèrement allongé et mesure de 10 à 15 cm. Sa mince peau satinée passe du vert pâle au jaune crème en mûrissant; elle est toujours rayée de pourpre. Sa chair orangée ou jaunâtre renferme en son centre de tendres graines comestibles. Un peu farineuse, la chair est légèrement plus sucrée que celle du melon.

Le pépino s'apprête comme la courge. À maturité, il peut être servit comme le melon, simplement coupé en deux.

VARIÉTÉS

Pepino, mot espagnol, signifie «concombre», mais cette dénomination est trompeuse car ce fruit est fort différent du concombre et il appartient à la famille des Solanacées, qui comprend notamment l'aubergine, le piment, la tomate et la pomme de terre.

COMMENT CHOISIR ?

Le pépino est aussi appelé poire-melon ou morelle de wallis. Le choisir ferme, intact et délicatement parfumé.

QUE FAIRE AVEC ?

Le pepino qui n'est pas mûr est souvent servi cuit. Il s'apprête comme la courge. À maturité, on le sert fréquemment comme le melon, simplement coupé en deux. Plusieurs le préfèrent lorsqu'il est froid. Il est délicieux assaisonné de gingembre, arrosé de jus de citron ou de lime, de Grand Marnier ou de Cointreau. On met le pepino dans les hors-d'œuvre, les salades de fruits et les salades composées. On le transforme en purée utilisée pour confectionner des glaces, des sorberts ou des boissons.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser mûrir le pepino à la température de la pièce. Placé dans le bac à fruits du réfrigérateur lorsqu'il est mûr, il se conservera un jour ou deux.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le pepino est riche en vitamine C. On le dit anti-rhumatismal. On s'en sert pour soigner la bronchite et divers problèmes cutanés.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
32 kcal	0,71 g	6,49 g	0,15 g	17,60 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
11,40 mg	11,40 mg	0,05 g	0,05 mg	12,30 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
5,94 g	0,85 g	0,04 mg	0,16 mg	0,17 mg

manganèse
0,04 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante originaire du Pérou, le pepino est cultivé dans la région andine depuis très longtemps. Il est relativement nouveau sur les marchés occidentaux.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15950

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15950