



[< retour](#)

Fruits et légumes

Feijoa(s)

[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 : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 50g

Fruit d'un arbuste originaire d'Amérique du Sud aux feuilles persistantes qui s'ornent de magnifiques fleurs d'un rouge brillant. Le feijoa mesure de 5 à 8 cm de long et environ 4 cm de diamètre. Sa peau fine mais résistante, de couleur vert feuille, est trop amère pour être consommée. Sa chair couleur blanc crème est sucrée et parfumée et a une texture légèrement granuleuse, comme celle de la poire. Le centre du fruit est légèrement gélatineux et renferme de minuscules graines noires tendres et comestibles. Ce fruit a parfois une saveur aigrelette, selon son degré de maturation.

Pour utiliser le feijoa en salade de fruit, il faut le pocher puis l'éplucher car sa peau risquerait d'être amère.

VARIÉTÉS

Certaines variétés sont cultivées à des fins décoratives.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher un feijoa parfumé, tendre au toucher et sans taches. Écarter un fruit très ferme, car il n'est pas encore mûr et sera donc acide, parfois même amer.

QUE FAIRE AVEC ?

Le feijoa pelé se consomme nature ou cuit. On le mange tel quel ou incorporé aux salades de fruits, yogourts et autres desserts. Il est préférable de l'utiliser avec modération, car il est très parfumé. On cuit le feijoa en confiture ou en gelée. On le transforme en purée qui aromatise crème glacée, sorbets, flans, puddings.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser le feijoa à la température de la pièce jusqu'à ce qu'il soit mûr. Le consommer dès qu'il est à point. Conservé au réfrigérateur, il se gardera quelques jours. Le feijoa se congèle nature ou cuit.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le feijoa est une bonne source d'acide folique et contient de la vitamine C et du potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
49 kcal	1,24 g	10,63 g	0,78 g	9,00 mg
calcium	sodium	phosphore	cuivre	zinc
17,00 mg	3,00 mg	20,00 mg	0,06 mg	0,04 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,08 mg	0,09 mg	0,01 mg	0,03 mg	0,29 mg
vitamin B5				
0,23 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Appartenant à la même famille que la goyave, la girofle et l'eucalyptus, ce fruit a reçu le nom d'un espagnol, Don J. da Silva Feijó, qui fut directeur d'un musée d'histoire au Brésil au XIX^e siècle. Aujourd'hui, la Nouvelle-Zélande est l'un des plus importants producteurs de ce fruit.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15951>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15951>