



[< retour](#)

Fruits et légumes

Jujube



Aimez-vous cet ingrédient ?

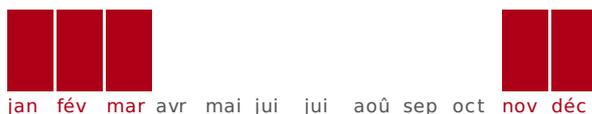
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 15g

Fruit du jujubier, arbre originaire de Chine qui croît sous les climats tropicaux ou subtropicaux et peut atteindre de 8 à 10 m.

Il contient un long noyau très dur comprenant deux parties, dont une seule renferme une graine huileuse. Sa peau lisse, ferme et brillante passe du vert au rouge brunâtre en venant

à maturité. Sa chair blanchâtre ou verdâtre n'est pas très juteuse. Elle est légèrement farineuse, mais sa texture est croquante, sucrée, aigrelette et mucilagineuse. Déshydraté, le jujube devient un peu spongieux et encore plus sucré.

On utilise le jujube comme la datte, qu'il peut remplacer, non seulement tel quel mais dans les desserts, les soupes, les farces et les plats mijotés.

VARIÉTÉS

Selon les variétés, le jujube a la taille d'une olive ou d'une datte; il est rond ou oblong.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des jujubes fermes et intacts. Les jujubes déshydratés devraient être ridés et lourds. Les épicerie fines offrent ces fruits en conserve.

QUE FAIRE AVEC ?

On consomme le jujube frais ou séché, nature ou cuit. On cuit le jujube en compote, en confiture ou en pâte. On le marine ou on le transforme en jus. Des jujubes fermentés, on tire une boisson alcoolisée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les jujubes frais se conservent au réfrigérateur. Mettre les jujubes déshydratés dans un contenant hermétique et les placer à l'abri de la lumière et de la chaleur, ils se conserveront indéfiniment.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Frais, le jujube est une excellente source de vitamine C, une bonne source de potassium et il contient des traces de magnésium, de niacine, de cuivre et de fer.

Séché, il offre un plus grand apport d'énergie. C'est une excellente source de potassium, une bonne source de magnésium ainsi qu'une source de vitamine C, de cuivre, de fer, de phosphore et de calcium. Il serait alors expectorant, émollient, calmant et diurétique.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



calcium

sodium

phosphore

cuivre

zinc



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Depuis l'Antiquité, le jujube est utilisé pour ses propriétés médicinales. Il est relativement rare en Europe et peu connu en Amérique du Nord, où il fit son apparition au XIX^e siècle. Il est produit en petite quantité en Chine, en Inde, en Afrique, aux États-Unis et en Méditerranée. Les Nord-Américains sont plus familiers avec les friandises du même nom à base de pâte de jujube.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15952>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15952>