< retour

Fruits et légumes

Sapotille(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 215g

Fruit du sapotillier, arbre originaire du Mexique et de l'Amérique centrale. Le sapotillier est un arbre imposant aux feuilles persistantes qui peut atteindre 30 m et produire de 2 000 à 3 000 fruits par année. Le sapotillier, dont le bois répand une odeur d'encens en brûlant, est cultivé principalement en Amérique centrale, en Inde, en Indonésie, en Californie et en Australie. La sapotille mesure généralement de 4 à 7 cm de diamètre; elle a la taille et la forme d'un œuf. Son écorce rugueuse, grise ou brune, se pèle facilement. Sa chair translucide jaune rougeâtre ou jaune brunâtre est parfois légèrement granuleuse comme celle de la poire. Elle est juteuse, fondante, sucrée et très parfumée. Sa douce saveur est souvent comparée au miel ou à l'abricot. Entre 2 et 10 graines oblongues et aplaties logent au centre du fruit. Elles contiennent une amande amère blanche, utilisée en tisane. La sapotille se mange lorsqu'elle est très mûre sinon son contenu en tannin est trop élevé et sa saveur, désagréable.

La sapotille est délicieuse dans les sauces, les glaces et les sorbets.

VARIÉTÉS

Le terme «sapote» ne peut être utilisé pour dénommer la sapotille, car il s'agit de deux fruits différents.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des sapotilles fermes et intactes.

QUE FAIRE AVEC ?

La sapotille se consomme crue ou cuite. On la consomme telle quelle, ou on la met dans les salades de fruits. On la transforme en purée ou en jus. Elle donne aussi un excellent vin. On cuit la sapotille en confiture ou on la fait pocher.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser mûrir la sapotille à la température de la pièce et la conserver au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La sapotille est une source élevée de fibres, une bonne source de potassium, et elle contient de la vitamine C, du sodium et du fer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
83 kcal	0,44 g	19,96 g	1,10 g	12,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
21,00 mg	12,00 mg	0,19 g	12,00 mg	5,30 g

cuivre	zinc	fer	vitamin B2	vitamin B3
0,09 mg	0,10 mg	0,80 mg	0,02 mg	0,20 mg

vitamin B5
0,25 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le sapotillier sécrète un latex blanc, le chiclé, substance qui entre dans la fabrication de la gomme à mâcher. Chiclé est un mot d'origine aztèque qui aurait donné naissance aux termes «chiquer» et «chique». Le sapotillier était apprécié des Aztèques qui nommèrent son fruit tzapotl, nom qui changea en sapodilla en espagnol. Ce fruit est très fragile et se transporte mal, raison pour laquelle il est peu connu hors des pays producteurs.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15955

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15955