



[< retour](#)

Fruits et légumes

Nashi



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

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

Type : À pépins (Coing, Poire, Pomme...)

Poids moyen : 134g

Le nashi est un arbre de taille relativement petite, à fleurs blanc rosé ressemblant à celles du poirier, à feuilles un peu plus grandes.

Il est cultivé pour ses fruits, appelés également « nashis », dont certaines variétés ont plutôt la forme et les dimensions d'une pomme. Cette poire est très croquante et juteuse.

Contrairement à son surnom, il n'est pas le résultat du croisement pomme poire.

Les nashis sont meilleurs lorsqu'ils sortent bien frais du réfrigérateur.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des nashis fermes, sans tache ni meurtrissure. Ce fruit est sensible au choc.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les nashis se conservent assez bien au réfrigérateur ou dans une cave aérée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	0,50 g	10,65 g	0,23 g	8,00 mg
calcium	acides gras saturés	phosphore	sucre	fibres
4,00 mg	0,01 g	11,00 mg	7,05 g	3,60 g
cuivre	zinc	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,05 mg	0,02 mg	0,06 mg	0,01 mg	0,01 mg
vitamin B3				
0,22 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Mille-feuille de nashi au chèvre mentholé [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16147>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16147>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-de-nashi-au-chevre-menthole>