



[< retour](#)

Epicerie

Poudre de lucuma



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 : Sucres pétillants et
substituts de sucre

Le lucuma est un fruit originaire d'Amérique du Sud (Pérou, Bolivie), qui pousse à plus de 1000 mètres d'altitude. Le fruit est ensuite déshydraté puis réduit en poudre.

QUE FAIRE AVEC ?

La poudre de lucuma s'utilise en remplacement ou en complément du sucre. Sa saveur

délicate, à la fois vanillée et légèrement sucrée, apportera de la douceur à un yaourt, un smoothie, dans un gâteau, dans une glace ou dans une crème dessert. Le lucuma a aussi une action émulsifiante. Il donne de la texture aux préparations.

COMMENT PRÉPARER ?

Ajouter la poudre de lucuma directement dans les préparations chaudes ou froides.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois ouvert, le sachet se conserve deux mois dans une atmosphère fraîche et sèche.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La poudre de lucuma est riche en amidon et relativement pauvre en sucre malgré une saveur sucrée. Il est une alternative intéressante au sucre dans de nombreuses préparations.

calories



protéines



glucide



lipide



sodium



* Source de données :
AFSSA

acides
gras
saturés



sucre



fibres



Glace au lucuma [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16539>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16539>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/glace-au-lucuma>