



Fruit de la passion

Qu'est-ce que c'est ?

D'origine incertaine, le fruit de la passion est très probablement originaire du Brésil. Issus d'une liane tropicale, les fruits sont présents dans les jardins créoles réunionnais et en culture.

Il existe plusieurs variétés qui se distinguent par la couleur du fruit.



Saisonnalité

La variété violette est disponible de janvier à mars, la variété jaune est disponible de février à juillet et la variété rouge est disponible de janvier à avril.

Nutrition

Le fruit de la passion est un fruit riche en vitamine C et en vitamine A. Ces vitamines contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, la vitamine C contribue également à protéger les cellules contre le stress oxydatif. La vitamine A contribue au maintien d'une peau et d'une vision normale. Le fruit de la passion est aussi riche en fibres ; les fibres contribuent à un transit normal.

Conseils d'achat

Un fruit à la peau brillante et lisse ne sera pas signe de maturité. Il faudra le préférer lourd, odorant à la peau fripée, pour s'assurer d'un maximum de sucré et de saveur.



Vivez la Fraîche attitude



Usage

Seuls le jus et la pulpe du fruit sont consommés. Ils sont utilisés frais tel quel ou préparés en salade, mousse, sorbet, cocktail, jus ou sirop.

Ancrage territorial

Le fruit de la passion peut être observé sur tout l'Ouest de l'île aussi bien dans les hauts que dans les bas.



Passion crabe



POUR 4
PERSONNES

Ingrédients

- 4 fruits de la passion
- 200 g de chair de crabe en conserve
- 8 petites tomates cerises
- 4 petits oignons blancs avec une partie de leur tige
- Tabasco
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- Jus de ½ citron
- 1 cuillère à soupe de raifort

Préparation

- Dans un saladier versez la chair de crabe.
- Coupez les tomates et les oignons avec les parties vertes le plus fin possible.
- Coupez les fruits de la passion en deux. Enlevez la pulpe. Ajoutez au crabe.
- Mélangez avec la mayonnaise, raifort, jus de citron, tabasco et le sucre. Assaisonnez de sel et poivre.
- Garnissez les coquilles de fruits de la passion avec la sauce au crabe et fruits de la passion. Servez bien frais à l'apéritif ou à l'entrée.

