Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 15 (1985)

Heft: 11

Rubrik: SOS consommateurs : ces fruits venus d'ailleurs... [suite]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ces fruits venus d'ailleurs...(II)

Après avoir fait connaissance de l'ananas, de la goyave et du kiwi (*Aînés* de septembre), nous continuons notre voyage exotique et gourmand.

Fruit de la passion. Appelé aussi grenadille. 100 calories aux 100 grammes. En fait on ne le consomme guère cru ou frais, on le trouve plutôt sous forme de sorbets, glaces, yogourts ou alors mélangé à d'autres fruits, en salade. Les espèces brun-violet sont plus fruitées que les jaunes. Pour le manger cru, il faut que la peau se ride et s'amincisse. On le mange à la cuiller avec ou sans sucre. Provenance: Côte d'Ivoire et Madagascar en fin d'année; Brésil les autres mois. Se conserve 8 jours au réfrigérateur.

Litchi ou litchee. 60 calories aux 100 gr. Originaire de Chine, il figure dans les desserts traditionnels de la cuisine chinoise. Ce fruit a une courte saison: de novembre à janvier. Il ressemble à une grosse cerise **rouge vif.** Attention, dès qu'il vire au brun-rouge et au brun, il sent mauvais et n'est plus consommable. Sous son écorce rugueuse se cache une chair au parfum de rose muscate! Il provient surtout d'Afrique du sud. Ajoutons qu'on le trouve aussi en conserve au sucre (comme les pêches et poires) et certains le préfèrent sous cette forme.

Mangue: Symbole même du fruit tropical! 62 calories aux 100 gr. Contient aussi du potassium et des vitamines C et A. Il provient de Haute-Volta. Mali, Côte d'Ivoire... et aussi du Pérou, du Mexique. Sa saveur se rapproche de l'abricot, mais certains lui reprochent un arrière-goût de... térébenthine, bien que les variétés actuelles se soient très affinées. La couleur diffère énormément selon les variétés; la principale, «Amélie», qui vient d'Afrique, est jaune. Mais on en trouve aussi des vertes, des violettes. La couleur n'a aucun rapport avec le degré de maturité. Il faut tâter le fruit (comme pour les melons). Un fruit mûr est un fruit souple, mais pas ramolli. S'ils ne sont pas mûrs les fruits se conservent à température ambiante jusqu'à maturité. S'ils sont mûrs, 2-3 jours au réfrigérateur. On en trouve l'une ou l'autre variété toute l'année.

Papaye. Peu calorifique et riche en vitamines C. Elle provient essentiellement du Brésil. C'est un fruit fragile: cueilli trop vert, il ne mûrit jamais (comme l'abricot...); trop mûr il pourrit vite. A point, vous le trouverez donc. La papaye ressemble à une grosse poire jaune, tirant sur l'orange, la chair presque orangée. Elle serait un digestif intéressant. En tout cas on en extrait la papaïne utilisée en médecine et... pour attendrir les viandes. On la trouve toute l'année.

Avocat. Est-ce un fruit? Un légume? On peut se poser la même question que pour la tomate! En effet, on ne mange guère les avocats en desserts. Très riche en calories: 207 aux 100 gr. Contient des huiles (l'huile d'avocat est utilisée en cosmétologie) du potassium et des vitamines A,B,D et E. Les variétés sont innombrables: à peau lisse, à peau «crocodile», vert foncé ou violacé. Les variétés les plus prisées sont le Fuerte et le Hass. A maturité, les variétés à peau mince cèdent un peu sous le doigt; pour celle à peau épaisse, il faut secouer légèrement le fruit, on doit entendre le noyau. Des fruits fermes se conservent 4-7 jours à température ambiante. On met l'avocat pelé et coupé en dés dans des salades ou on le déguste avec des crevettes par ex. Mais il existe de très nombreuses recettes. Ce qui explique le succès incroyable de ce fruit-légume...

Nous avons passé en revue les exotiques les plus courants chez nous, ceux que l'on ne trouve pas seulement chez les marchands de produits de luxe, mais aussi dans bon nombre de supermarchés. Si vous désirez d'autres informations sur d'autres produits, n'hésitez pas à nous écrire.

Et encore... Tous ces fruits, nous l'avons dit, entrent dans la composition de yogourts, de sirops, de confitures, de glaces, de sorbets, de thés parfumés. Une façon comme une autre de varier et d'habituer son palais à des parfums ou des saveurs différentes.

Pourquoi ne pas essayer?

Prochain article:
«Noël, les cadeaux du cœur»

J. C.

Une **bonne vue** dépend souvent de l'état de vos **lunettes** ou de l'aide d'une **loupe** de qualité.

Prenez la peine de nous consulter périodiquement.

CHABLOZ
MAITRE OPTICIEN

18, RUE SAINT-LAURENT 1003 LAUSANNE TEL. 22 78 33

Au Paradis de la Table

vous propose son grand choix d'idées-cadeaux en porcelaine, cristal et argenterie

Grand-Saint-Jean 20
Tél. 021/22 47 72

1003 Lausanne
Campiche & Cie