

CARAMBOLE



La carambole (ou pomme Goa) est un fruit de l'arbre fruitier le carambolier originaire des régions tropicales de l'Asie. L'acidité de ce fruit varie selon la variété et lorsqu'il est coupé en tranche, il a la forme d'une étoile.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

JANVIER FÉVRIER MARS AVRIL MAI JUIN JUILLET AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

MEXIQUE



BRÉSIL



CLIENTÈLE CIBLE: CARIBÉENNE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

4 - 5 °C

GUIDE D'ACHAT

Les caramboles en magasin sont souvent de couleur vert pâle car elles ne sont pas encore mûres. Recherchez un fruit ferme au toucher avec une peau lisse et brillante. Lorsqu'elles sont mûres, les caramboles sont d'un jaune vif. Il est normal de voir quelques taches brunes ou vertes sur ses rebords.

CONSOMMATION

La carambole peut être mangée crue, mais elle est principalement utilisée en salade de fruits, en jus, confite, en confiture ou sauce ou bien pour décorer des desserts. Sa forme d'étoile en fait une parfaite décoration sur vos gâteaux, vos mousses ou autres plats.

VALEUR NUTRITIVE

La carambole est riche en vitamine C et en polyphénols. Cependant, le fruit contient une toxine appelée la caramboxine qui fait que le fruit ou son jus peuvent être toxiques et causer des problèmes graves. Pour minimiser les risques d'intoxication, il est important de ne pas manger des caramboles ou de boire son jus à jeun. De plus, il est préférable de limiter sa consommation à deux fruits par semaine.

