

CHÂTAIGNE



La châtaigne, fruit du châtaignier, est enfermée dans une bogue épineuse qui libère à maturité une à trois graines brunes et luisantes. Récoltée en automne en Europe et en Asie, elle se distingue par sa chair beige ferme et farineuse, qui devient tendre et sucrée après cuisson. Son goût délicat, entre noisette et patate douce avec une note boisée, en fait un ingrédient apprécié dans les plats d'hiver, farces et desserts traditionnels, qu'elle soit rôtie, bouillie ou réduite en purée.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

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

ITALIE



FRANCE



CLIENTÈLE CIBLE: GRECQUE, ITALIEN & ARABE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

0 - 2°C de 7 à 10 jours

GUIDE D'ACHAT

Choisissez des châtaignes dures, lourdes pour leur taille et brillantes. Si vous secouez la châtaigne et entendez un mouvement à l'intérieur, elle n'est plus bonne à manger.

CONSOMMATION

Les châtaignes peuvent être consommées crues mais sont généralement cuites. On les consomme bouillies, cuites à la vapeur ou rôties sur les braises d'un feu ou au four après avoir pratiqué une incision dans l'écorce.

VALEUR NUTRITIVE

La châtaigne, plus énergétique que la plupart des fruits, est riche en glucides complexes, fibres et vitamines B1, B6 et C. Elle apporte aussi potassium, magnésium et un peu de fer. Ses antioxydants et minéraux essentiels soutiennent la vitalité, le système nerveux et la santé cardiovasculaire.

