

FRUIT DE LA PASSION



Le fruit de la passion vient d'une plante grimpante originaire du Paraguay, Brésil et du nord-est de l'Argentine. Cette plante subtropicale supporte mal le froid et c'est pourquoi elle est cultivée dans les pays chauds. À maturité, son fruit est une baie pourpre, de 3 à 4 cm de diamètre, contenant de nombreuses graines noires, entourées d'une chair comestible. Il existe également le Maracuya, une autre variété de couleur jaune.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

COLOMBIE

CLIENTÈLE CIBLE: HISPANIQUE & CARIBÉENNE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

8 - 10 °C

GUIDE D'ACHAT

Choisissez des fruits de la passion qui dégagent une odeur et qui sont lourds dans la main. Lorsqu'ils sont mûrs, leur peau devient ridée et cède à la pression des doigts.

CONSOMMATION

Il y a plusieurs manières de consommer le fruit de la passion, mais la façon la plus commune est de le couper en deux et de le manger crue à la cuillère pour dégager la pulpe de la coque du fruit. Vous savez que le fruit est mûr lorsque l'extérieur est bien ridé. On peut aussi l'intégrer à nos yogourts, en confitures, dans nos desserts ou même en cocktails. Laissez aller votre imagination!

VALEUR NUTRITIVE

Le fruit de la passion est riche en carotène, en vitamine C, minéraux et en fibres.

