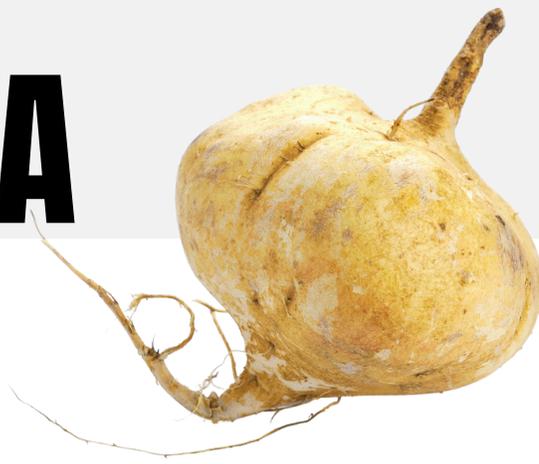


# JICAMA



*Le jicama est un légume racine originaire d'Amérique centrale et principalement du Mexique. Il fait partie de la famille des Fabaceae et pousse sur une plante grimpante. Ce légume a une forme unique qui nous rappelle une toupie.*

## DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

### PROVENANCE

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

### MEXIQUE



## CLIENTÈLE CIBLE: HISPANIQUE & ASIATIQUE

## TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

6- 8°C

## GUIDE D'ACHAT

Lors de l'achat, recherchez un jicama ferme et lourd pour sa taille. S'il semble léger, il a probablement commencé à perdre son humidité et est resté un certain temps sur les étagères.

## CONSOMMATION

La chair est juteuse, croquante et sucrée, avec un léger goût de châtaigne. Elle se consomme crue en salade, ou cuite comme une pomme de terre. Au Mexique, on le coupe en tranche et on ajoute du jus de lime, du sel, de la poudre de chili et de la coriandre et le tour est joué!

## VALEUR NUTRITIVE

Le jicama est riche en glucides. Il est composé de 86 à 90 % d'eau. Il est également une bonne source de vitamine C.

