

# LES FRUITS COROSSOL

Le corossol est un fruit miracle qui peut nous apporter de nombreux apports nutritionnels indispensables. Apprenez à le connaître, à le cuisiner et à le conserver : le corossol n'aura plus de secrets pour vous.

## Choisir le corossol

Si le fruit est souple voire mou, il est mûr et peut être consommé au plus vite. Si au contraire il est ferme, il est moins mûr mais peut mûrir à la maison en très peu de temps. Pour ce qui est de sa couleur ; si le corossol est vert, il n'est pas assez mûr mais si au contraire il est noir, il est bien trop mûr et c'est malheureusement trop tard pour le déguster.



## Conserver le corossol

La conservation du corossol se fait dans un laps de temps très court, pas plus de 48 h lorsqu'il est déjà mûr. Si tel est le cas, il se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si par contre le corossol n'est pas encore arrivé à maturation, il se place à température ambiante à l'air libre. Lorsque ce petit fruit tropical est transformé en sorbet ou en crème, il peut se congeler sans aucun souci.

## Les apports et les bienfaits du corossol

Sur le plan nutritionnel, le corossol est riche en glucides, notamment en fructose, et il contient des quantités assez importantes de vitamine C, vitamine B1, et vitamine B2. Sa chair est composée en grande partie d'eau, ce qui en fait un fruit diurétique, et il contient des nutriments tels que du fer, du phosphore et du potassium. Mais attention de ne pas en abuser : effet hypothyroïdien.

## Comment pousse le corossol ?

Le corossolier est un arbre persistant qui peut atteindre 7 à 10 m de hauteur et ses feuilles odorantes, oblongues mesurant 10 à 15 cm de long, ressemblent à celles du laurier-sauce. De fleurs jaunâtres apparaissent pour donner le fameux fruit : le corossol. D'environ 10 à 20 cm de long, le corossol a une écorce épineuse : à l'intérieur, la pulpe blanche se mange mais les graines noires sont à jeter en raison de leur forte toxicité.

## Saisons de production

