LES FRUITS

GOYAVE

Fruit fraîcheur et aliment tonique, la goyave présente une teneur exceptionnelle en vitamine C. Autre atout majeur : son apport énergétique particulièrement bas en fait un fruit facile à consommer par tous.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

La goyave en forme de poire à chair blanche est à maturité lorsque sa peau, de couleur verte, vire légèrement au jaune ;

La goyave doit être bien lisse, tendre au toucher, mais pas molle. Elle présente une peau exempte de tâches et de meurtrissures.

… ET BIEN LE CONSERVER

La goyave se déguste jeune et fraîche. Au réfrigérateur, vous pouvez la garder deux jours sans difficulté. Mais au-delà, sa chair se durcit et devient coriace. Mieux vaut cependant l'isoler dans un contenant afin que son parfum ne se mélange pas à ceux des autres aliments.

En revanche, si votre goyave n'est pas mûre, vous pouvez la laisser mûrir 4 à 5 jours à l'air ambiant.

NUTRITION ET BIENFAITS

La goyave est un fruit peu chargé en sucre et très peu calorique. Ses acides organiques relativement abondants lui procurent une saveur un peu acidulée et très rafraîchissante.

La goyave est un des fruits à la teneur en vitamine C la plus élevée. Le citron, par exemple, en contient près de 4 fois moins !

COMMENT ÇA POUSSE ?

Mesurant entre 3 et 6 mètres de hauteur, le goyavier pousse très facilement. Mais sa culture nécessite tout un savoir-faire. La fragilité du fruit frais rend sa commercialisation délicate.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production