



LES FRUITS PITAYA

Fruit né du cactus, apportant aux étals sa couleur éclatante, le pitaya ou « fruit du dragon » se déguste cru : il est très rafraîchissant et sa saveur est fine, douce et parfumée. Riche en vitamines, il apporte énergie et vitalité à chaque bouchée !



Choisir le pitaya

Tout comme pour l'ananas, le pitaya (ou fruit du dragon) doit être assez ferme et d'une couleur vive. Il est préférable de ne pas choisir un fruit présentant des taches ou des meurtrissures, il sera sûrement trop mûr ou à consommer très rapidement.

Conserver le pitaya

Il vaut mieux le consommer assez rapidement après l'achat et le conserver au réfrigérateur.

Les apports et les bienfaits du pitaya

La pitaya est un fruit très peu calorique. Sa chair, bien que sucrée, contient seulement une cinquantaine de calories aux 100 g. Apportant vitamines, minéraux et fibres, le « fruit du dragon » est une excellente réserve d'antioxydants : un véritable concentré de bien-être à intégrer de temps en temps à vos repas !

Comment pousse le pitaya ?

Le pitaya est un cactus rampant ou grimpant originaire d'Amérique centrale et du sud.

Saisons de production

