

LES FRUITS POMME-CYTHÈRE

Le fruit vert croquant peut se boire en jus et se conserve dans le vinaigre ou sert de condiment. A peine mûr, il se cuit avec du sucre puis se conserve tel quel dans son sirop ou en confiture. Le fruit jaune, mou et de saveur musquée, s'apprécie frais.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

La pomme cythère s'achète ou se cueille encore verte. Le fruit est lourd, la peau est lisse et la chair est très ferme et croquante.

... ET BIEN LE CONSERVER

La pomme cythère continue de mûrir après récolte. Pour cela, conservez vos fruits à température ambiante dans votre corbeille à fruits. En mûrissant, la peau du fruit prendra une teinte jaune dorée, sa saveur sera plus douce et sa texture moins ferme.

NUTRITION ET BIENFAITS

Sur le plan nutritionnel, la pomme cythère est saine puisqu'elle contient une quantité modérée de sucre, elle est également riche en eau, en fibres et en vitamines.



Saisons de production

