

LES FRUITS POMME-LIANE

Ce petit fruit a une saveur exceptionnelle, à la fois sucrée et acidulée, et de nombreuses vertus qui méritent de le déguster souvent.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Un fruit à la peau brillante et lisse ne sera pas signe de maturité, il faudra le préférer lourd, odorant à la peau fripée, pour s'assurer d'un maximum de sucré et de saveur.

... ET BIEN LE CONSERVER

La pomme liane se conserve plutôt bien. Avant de la mettre au réfrigérateur, veillez à ce qu'elle soit à maturité. De plus, le fruit doit être mûr pour être congelé afin d'avoir un maximum de saveurs lors de sa future utilisation.

NUTRITION ET BIENFAITS

Natures, ouverts en deux et consommés à la petite cuillère, les pommes-lianes renferment du carotène, de la vitamine C, des minéraux et des fibres.

COMMENT ÇA POUSSE ?

La pomme-liane est issue d'une plante de type liane grimpante tropicale, appelée passiflore. Ses rameaux peuvent atteindre jusqu'à 50 mètres !

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

