

Granadilla



Tastefully Healthy



Box 2 Kg.

1. Pallet X 160 Boxes
20 Master Boxes:
8 boxes of each

2. Pallet X 180 Boxes
20 Master Boxes:
8 boxes of each
20 Boxes above

Box 2 Kg.

1. Pallet X 150 Boxes
2. Pallet X 140 Boxes
20 Master Boxes:
6 boxes of each
20 Boxes above

Harvest Availability

 10 a 18 °C Harvest

-  High Offer
-  Medium offer
-  Low offer



Regions of origin: Huila, Cundinamarca, Risaralda, Tolima, Antioquia.

Description.

La grenadille, également connue sous le nom de fruit de la passion, est un fruit tropical originaire d'Amérique du Sud, largement cultivé dans les régions chaudes et humides du monde entier. Le terme "grenadille" est généralement utilisé pour désigner les variétés avec une peau lisse et brillante, tandis que le terme "fruit de la passion" est plus souvent utilisé pour décrire les variétés avec une peau plus rugueuse et ridée.

Il existe également différentes variétés de grenadilles et de fruits de la passion, qui peuvent varier en taille, en couleur et en saveur

Le fruit est petit, rond ou ovale, avec une peau lisse et brillante, qui peut être de couleur jaune, orange ou violet foncé, selon la variété. Lorsqu'il est mûr, le fruit de la grenadille est doux et juteux, avec une chair translucide remplie de petites graines croquantes.

Le goût de la grenadille est doux et acidulé, avec une saveur distinctive et aromatique qui rappelle celle du jus d'orange mélangé avec du citron vert. Le fruit est souvent utilisé pour faire des jus, des sorbets, des glaces, des cocktails et des desserts, et il est également utilisé comme ingrédient dans certaines recettes salées.

Valeurs nutritives.

La grenadille est un fruit riche en nutriments bénéfiques pour la santé. Voici les principales valeurs nutritives de la grenadille :

- Calories : La grenadille est un fruit faible en calories. Une portion d'environ 100 grammes de grenadille contient environ 97 calories.
- Fibres : La grenadille est riche en fibres, ce qui peut aider à maintenir une bonne digestion et à réguler les niveaux de sucre dans le sang.
- Vitamines : La grenadille est une excellente source de vitamine C, qui aide à renforcer le système immunitaire, ainsi que de vitamine A, qui est bénéfique pour la santé des yeux.
- Minéraux : La grenadille est riche en potassium, qui peut aider à réguler la pression artérielle et à maintenir une bonne santé cardiaque.
- Antioxydants : La grenadille est riche en antioxydants, qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres.

En somme, la grenadille est un fruit nutritif et sain qui peut être bénéfique pour la santé. Il est recommandé d'inclure une variété de fruits et légumes dans votre alimentation pour bénéficier d'une gamme complète de nutriments et de bienfaits pour la santé.

Comment le cuisiner.

La grenadille est un fruit polyvalent qui peut être utilisé de différentes manières en cuisine. Voici quelques idées pour cuisiner la grenadille :

1. Jus de grenadille : La grenadille est souvent utilisée pour faire des jus, qui peuvent être dégustés tels quels ou utilisés comme base pour des cocktails et des smoothies. Pour faire un jus de grenadille, il suffit de mixer la chair du fruit avec un peu d'eau, de sucre et de citron.
2. Desserts : La grenadille peut être utilisée pour faire une variété de desserts, tels que des mousses, des sorbets, des tartes et des crèmes. Vous pouvez utiliser la chair du fruit comme garniture ou comme ingrédient principal dans la préparation de ces desserts.
3. Sauce : La grenadille peut également être utilisée pour faire une sauce aigre-douce qui accompagne parfaitement les plats de viande ou de poisson. Pour cela, vous pouvez mélanger la chair de grenadille avec du vinaigre, du sucre, de la sauce soja, de l'ail et du gingembre.
4. Salades de fruits : La grenadille peut être ajoutée à une salade de fruits pour ajouter une saveur douce et acidulée. Vous pouvez également ajouter d'autres fruits tropicaux tels que la mangue, l'ananas et la papaye pour créer une salade de fruits colorée et savoureuse.
5. Garniture : Vous pouvez utiliser la grenadille pour garnir des desserts, des salades et des plats salés tels que le poulet ou le poisson. Il suffit de couper le fruit en deux et de retirer les graines pour obtenir une garniture élégante et savoureuse.

En somme, la grenadille est un fruit très polyvalent qui peut être utilisé de nombreuses façons en cuisine. Essayez de l'incorporer dans vos recettes préférées pour ajouter une saveur tropicale et acidulée à vos plats.

Goût

Le goût de la grenadille est souvent décrit comme étant doux et acidulé, avec des notes fruitées et florales. La pulpe du fruit a une texture gélatineuse et contient de nombreuses graines croquantes qui ajoutent une texture agréable à la dégustation. La saveur de la grenadille peut varier légèrement en fonction de la variété et du niveau de maturité du fruit. Globalement, la grenadille est appréciée pour son goût unique et exotique, et est souvent utilisée pour apporter une touche de fraîcheur et d'originalité aux recettes sucrées et salées.

Bienfaits.

La grenadille est un fruit qui offre plusieurs bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns de ses bienfaits :

- Riche en antioxydants : La grenadille est riche en antioxydants qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres, ce qui peut réduire le risque de maladies chroniques comme le cancer et les maladies cardiaques.

- Amélioration de la digestion : La grenadille est riche en fibres, ce qui peut améliorer la digestion et aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang.
- Renforcement du système immunitaire : La grenadille est une excellente source de vitamine C, qui aide à renforcer le système immunitaire et à combattre les infections.
- Amélioration de la santé cardiaque : La grenadille est riche en potassium, un minéral qui peut aider à réguler la pression artérielle et à maintenir une bonne santé cardiaque.
- Aide à la perte de poids : La grenadille est faible en calories et riche en fibres, ce qui peut aider à réduire l'appétit et à favoriser la perte de poids.
- Bienfaits pour la peau : La grenadille contient des vitamines et des antioxydants qui peuvent aider à améliorer l'apparence de la peau et à prévenir les dommages causés par les rayons UV.

En somme, la grenadille est un fruit nutritif qui peut offrir plusieurs bienfaits pour la santé. Il est recommandé de l'inclure dans une alimentation équilibrée pour bénéficier de ses bienfaits pour la santé.

Conseils divers.

La grenadille est un fruit délicat qui doit être manipulé avec précaution pour éviter de l'abîmer. Voici quelques conseils pour la conserver et la stocker :

- Mûrissement : La grenadille est un fruit qui continue de mûrir après la cueillette. Pour cette raison, il est préférable de choisir des fruits qui sont légèrement mous au toucher et avec une peau ridée. Cela indique qu'ils sont à leur apogée de maturité.
- Stockage : Les grenadilles peuvent être conservées à température ambiante pendant quelques jours. Cependant, il est préférable de les stocker dans le réfrigérateur pour prolonger leur durée de vie. Placez-les dans un sac en papier ou dans un récipient en plastique avec couvercle pour éviter qu'ils ne se dessèchent.
- Température : La température idéale pour le stockage de la grenadille est de 8 à 10 degrés Celsius, soit la température du réfrigérateur. Évitez de les exposer à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil, car cela peut endommager la peau et altérer la saveur du fruit.
- Préparation : Avant de consommer la grenadille, rincez-la soigneusement sous l'eau pour éliminer toute saleté ou résidu. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur et retirez la pulpe à l'aide d'une cuillère.

En respectant ces conseils, vous pouvez prolonger la durée de vie de la grenadille et en profiter plus longtemps tout en préservant sa fraîcheur et sa saveur.