

Naranjilla

ELIXIR
Colombia



Box 2 Kg. - 2.5 Kg.
Pallet x 160 Boxes
20 Master Box: with 8 boxes each

Harvest Availability

 14 a 20 °C Harvest

-  High Offer
-  Medium offer
-  Low offer



Regions of origin: Antioquia, Boyacá, Cundinamarca, Huila, Nariño, Tolima, Valle.

Description.

Le lulo, également appelé narangille, est un fruit exotique originaire de Colombie, d'Équateur et du Pérou. Le fruit mesure environ 5 à 7 centimètres de diamètre et a une forme ronde ou ovale avec une peau côtelée et rugueuse de couleur verte ou jaune-vert. La pulpe du fruit est juteuse et acidulée, avec une saveur qui rappelle celle d'un mélange de citron vert, de lime et d'ananas.

Le lulo est souvent consommé frais et est utilisé dans de nombreux plats et boissons, notamment des jus, des smoothies, des sorbets, des confitures et des sauces. Il est également riche en nutriments, notamment en vitamine C, en vitamine A, en fer et en potassium.

Le lulo est un fruit très populaire dans les pays d'Amérique latine où il est cultivé, mais il est moins connu dans d'autres régions du monde. Cependant, en raison de sa saveur unique et de ses bienfaits pour la santé, le lulo commence à gagner en popularité sur la scène culinaire internationale.

Comment le cuisiner.

Le lulo est un fruit qui peut être consommé cru ou cuit, et qui peut être utilisé dans une variété de plats et de boissons. Voici quelques idées de recettes pour cuisiner le lulo :

1. Jus de lulo : Le jus de lulo est l'une des façons les plus populaires de consommer ce fruit. Pour préparer un jus de lulo, vous pouvez mélanger la pulpe du fruit avec de l'eau, du sucre et de la glace. Vous pouvez également ajouter d'autres fruits ou des épices selon votre goût.
2. Sorbet de lulo : Le sorbet de lulo est un délicieux dessert glacé qui est facile à préparer. Pour préparer un sorbet de lulo, vous pouvez mélanger la pulpe du fruit avec de l'eau, du sucre et du jus de citron vert. Vous pouvez ensuite congeler le mélange dans un moule à glace et le servir avec des fruits frais.
3. Sauce au lulo : Le lulo peut être utilisé pour préparer une sauce délicieuse pour accompagner les plats de viande ou de poisson. Pour préparer une sauce au lulo, vous pouvez mélanger la pulpe du fruit avec des oignons, de l'ail, des tomates et des épices, puis faire mijoter le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe.
4. Salade de fruits au lulo : Le lulo peut être utilisé pour préparer une salade de fruits exotique et rafraîchissante. Pour préparer une salade de fruits au lulo, vous pouvez mélanger la pulpe du fruit avec d'autres fruits tropicaux tels que la papaye, la mangue et l'ananas, puis ajouter du jus de citron vert et du miel pour sucrer.

En résumé, le lulo peut être utilisé de nombreuses façons différentes en cuisine, en fonction de vos goûts et de vos préférences culinaires.

Valeurs nutritives.

Le lulo est un fruit riche en nutriments et en antioxydants. Voici les principales valeurs nutritives pour 100 grammes de pulpe de lulo :

- Calories : 32
- Glucides : 7,5 g
- Fibres : 2,5 g
- Protéines : 1 g
- Lipides : 0,2 g
- Vitamine C : 40 mg (soit environ 67% de l'apport quotidien recommandé)
- Vitamine A : 50 UI
- Calcium : 7 mg
- Fer : 0,5 mg
- Potassium : 177 mg

Le lulo est une bonne source de vitamine C, qui est essentielle pour renforcer le système immunitaire et maintenir une peau saine. Il est également riche en fibres, ce qui peut aider à améliorer la digestion et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. En outre, le lulo contient des antioxydants qui peuvent aider à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et à prévenir le vieillissement prématuré.

Goût

Le lulo a un goût unique et complexe qui est difficile à décrire. La pulpe du fruit est juteuse et acidulée, avec une saveur qui rappelle celle d'un mélange de citron vert, de lime et d'ananas. Certains le comparent également à la goyave ou à la framboise. Le goût du

lulo est souvent décrit comme étant à la fois doux et acidulé, avec une légère amertume. Dans l'ensemble, le lulo a un goût très rafraîchissant et exotique, qui est très apprécié dans les pays d'Amérique latine où il est cultivé.

Bienfaits.

Le lulo est un fruit qui présente plusieurs bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns de ses avantages pour la santé :

5. Riche en vitamine C : Le lulo est une excellente source de vitamine C, qui est essentielle pour renforcer le système immunitaire et prévenir les maladies.
6. Riche en antioxydants : Le lulo contient des antioxydants qui peuvent aider à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et prévenir le vieillissement prématuré.
7. Favorise la digestion : Le lulo est riche en fibres, qui peuvent aider à améliorer la digestion et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.
8. Aide à réguler la pression artérielle : Le lulo contient du potassium, qui peut aider à réguler la pression artérielle et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.
9. Peut aider à réduire le stress : Le lulo contient des vitamines et des minéraux qui peuvent aider à réduire le stress et à améliorer l'humeur.
10. Peut aider à prévenir les maladies chroniques : Les antioxydants présents dans le lulo peuvent aider à prévenir les maladies chroniques telles que le cancer, les maladies cardiaques et le diabète.

En résumé, le lulo est un fruit très nutritif qui peut aider à renforcer le système immunitaire, à améliorer la digestion et à prévenir les maladies chroniques.

Température de conservation – Consignes.

Le lulo est un fruit très délicat qui doit être manipulé avec soin et conservé correctement pour éviter qu'il ne se gâte rapidement. Voici quelques consignes de conservation pour le lulo :

- **Température de conservation :** Le lulo doit être conservé au réfrigérateur à une température de 5 à 10 degrés Celsius. Il ne doit pas être exposé à des températures élevées ou à la lumière directe du soleil, car cela peut accélérer le processus de maturation et provoquer la détérioration du fruit.
- **Durée de conservation :** Le lulo peut être conservé au réfrigérateur pendant environ une semaine. Si le fruit est déjà mûr, il doit être consommé rapidement.
- **Manipulation :** Il est important de manipuler le lulo avec soin pour éviter d'endommager sa peau délicate et de causer des ecchymoses. Si le fruit est déjà mûr, il doit être manipulé avec encore plus de précaution pour éviter qu'il ne se gâte rapidement.
- **Stockage :** Le lulo doit être stocké dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et de la chaleur. Il ne doit pas être stocké à proximité de fruits qui produisent de l'éthylène, comme les bananes, car cela peut accélérer le processus de maturation et provoquer la détérioration du fruit.

En résumé, le lulo doit être conservé au réfrigérateur à une température de 5 à 10 degrés Celsius, manipulé avec soin pour éviter d'endommager sa peau délicate, et stocké dans un endroit frais et sec à l'abri de l'humidité et de la chaleur.