

Physalis



Tastefully Healthy



Physalis whit Leaves

1.2 Kg.

Pallet x 180 Boxes

Gooseberry Baskets X 12

Golden Berries

1.6 Kg.

Pallet x 180 Boxes

Clamshell 200 gr x 8

Golden Berries

1.5 Kg.

Pallet x 192 Boxes

Disposable packaging glass 250 gr X 6

Golden Berries

1.530 Kg.

Pallet x 160 Boxes

Clamshell 170 gr x 9

Golden Berries

6 Kg.

Pallet x 50 Boxes

Harvest Availability



13 a 18 °C Harvest



High Offer



Medium offer



Low offer



Jan



Feb



Mar



Apr



May



Jun



Jul



Agu



Sep



Oct



Nov



Dic

Regions of origin: Cundinamarca, Boyacá, Antioquia, Cauca, Nariño.

Ce fruit originaire des Andes appartient à la même famille que la tomate et l'aubergine. La baie, sucrée avec une pointe d'acidité, est recouverte de pétales dorés qui sèchent à maturité. En bouche on reconnaît des notes à la fois de mangue, de groseille et de tomate séchée. La physalis fraîche est un fruit qu'on peut trouver en France, principalement dans la région de Nice et en Anjou. Elle est d'ailleurs assez peu connue encore en France, mais sa qualité de superfruit excellent pour la santé fait qu'elle est de plus en plus demandée.

Comment l'utiliser en cuisine.

D'un apport calorique moyen, la physalis est une baie gorgée de vitamine C, de minéraux et d'oligo-éléments. Il est conseillé de croquer quelques physalis tel quel, au goûter, au petit déjeuner ou à l'apéritif !

Ajoutez-la également dans vos mueslis et yaourts, en cas de petite faim !

Si vous êtes adeptes de cuisine sucrée-salée, consommez ce fruit sans modération dans vos salades composées, couscous, tajines pour égayer vos petits plats à la perfection !

La physalis peut s'intégrer dans vos desserts pour apporter une touche d'originalité à vos recettes. Tout d'abord dans les gâteaux, muffins et brownies, son côté sucré et acidulé s'accommode très bien au chocolat. La saveur et la fraîcheur de la physalis apportent également gourmandises à vos pancakes, tartes, clafoutis et brioches.

Bienfaits.

La physalis est ce qu'on appelle un "super-fruit". C'est le cas également des baies de goji ou encore des cerises griottes. On lui donne cette appellation car elle est incroyablement riche en nutriments et en composés chimiques organiques bénéfiques pour notre bien-être et notre équilibre.

Le petit fruit orange est une réserve de minéraux et d'oligo-éléments et de vitamines C, A et B. Proportionnellement, la physalis contient 2,5 fois plus d'antioxydants que les cranberries, 2 fois plus de potassium que la banane, et 2,5 fois plus de fibres qu'une prune!

Parmi ses effets sur notre organisme, la physalis a des vertus dépuratives, diurétiques, relaxantes, antimicrobiennes, récalcifiantes, contre la toux, contre les affections rénales et l'asthme.

Valeurs nutritionnelles

Le physalis est un fruit riche en nutriments qui présente de nombreux avantages pour la santé. Voici quelques-unes de ses valeurs nutritionnelles pour une portion de 100 grammes :

- Calories : 53 kcal
- Glucides : 11,2 g

- Protéines : 1,9 g
- Lipides : 0,7 g
- Fibres : 1,9 g
- Vitamine C : 20,4 mg (34 % de l'apport quotidien recommandé)
- Vitamine A : 1045 UI (21 % de l'apport quotidien recommandé)
- Potassium : 355 mg (10 % de l'apport quotidien recommandé)
- Calcium : 9 mg
- Fer : 1,1 mg

Le physalis est également riche en antioxydants, en particulier en caroténoïdes et en polyphénols, qui peuvent aider à prévenir les maladies chroniques telles que le cancer, les maladies cardiaques et le diabète.

Goût

Le physalis est un fruit qui a un goût unique et légèrement acidulé. Sa saveur peut être décrite comme un mélange de douceur et d'acidité, avec une texture croquante et juteuse. Certaines personnes décrivent le goût du physalis comme étant similaire à celui de la tomate ou de la cerise, avec une touche de fruit exotique. En général, le physalis a un goût agréable et rafraîchissant, ce qui le rend parfait pour être consommé frais ou incorporé dans des desserts et des recettes sucrées.

Conservation / manipulation

Le physalis est un fruit fragile qui doit être manipulé avec précaution et conservé correctement pour éviter qu'il ne se détériore rapidement. Voici quelques conseils pour conserver le physalis :

- **Température de conservation :** Les physalis doivent être conservés au réfrigérateur à une température de 5 à 10 degrés Celsius. Une température plus élevée peut accélérer le processus de maturation et provoquer la détérioration du fruit.
- **Durée de conservation :** Les physalis peuvent être conservés au réfrigérateur pendant environ une semaine. Si les fruits sont déjà mûrs, ils doivent être consommés rapidement.
- **Manipulation :** Il est important de manipuler les physalis avec soin pour éviter d'endommager leur peau délicate et de causer des ecchymoses. Si les fruits sont déjà mûrs, ils doivent être manipulés avec encore plus de précaution pour éviter qu'ils ne se détériorent rapidement.
- **Stockage :** Les physalis doivent être stockés dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et de la chaleur. Ils ne doivent pas être stockés 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, pour conserver les physalis, il est recommandé de les stocker au réfrigérateur à une température de 5 à 10 degrés Celsius, de les manipuler avec soin pour éviter de les endommager, de les consommer rapidement s'ils sont déjà mûrs et de les stocker dans un endroit frais et sec à l'abri de l'humidité et de la chaleur.