

# Pitahaya

**ELIXIR**  
Colombia

## Tastefully Healthy



**Box 2 Kg. - 2.5 Kg.**  
**Pallet X 150 Box**  
**15 Master Box:**  
8 boxes of each  
30 Boxes above

**Box 3 Kg.**  
**Pallet X 150 Box**

**Box 3 Kg.**  
**Pallet X 140 Box**  
**20 Master Box:**  
6 boxes of each  
20 Boxes above

**Box 4 Kg.**  
**Pallet X 154 Box**

### Harvest Availability

 10 a 25 °C Harvest

-  High Offer
-  Medium offer
-  Low offer



Regions of origin: Boyacá, Valle, Santander, Huila, Cundinamarca.

## Description

Le pitahaya, également connu sous le nom de fruit du dragon, est un fruit exotique originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Il appartient à la famille des cactus et est cultivé dans les régions chaudes et humides du monde entier.

Le pitahaya a une forme ovale ou oblongue avec une peau écailleuse et épineuse, qui peut être de couleur rose, rouge ou jaune. La chair du fruit est douce et juteuse, avec de nombreuses petites graines noires comestibles réparties à l'intérieur.

Le fruit du dragon est riche en vitamines C, B et en minéraux tels que le fer et le calcium. Il est également une source de fibres alimentaires et d'antioxydants bénéfiques pour la santé.

Le pitahaya peut être consommé frais en tranches ou en cubes, et est souvent utilisé dans les smoothies, les salades de fruits et les cocktails. Sa saveur douce et légèrement acidulée en fait un fruit apprécié pour son goût unique et exotique.

## Comment le cuisiner.

Le pitahaya est principalement consommé frais, mais il peut également être utilisé dans diverses recettes. Voici quelques idées pour cuisiner le pitahaya :

1. Smoothies : ajoutez des morceaux de pitahaya frais à vos smoothies pour ajouter une touche sucrée et acidulée à votre boisson.
2. Salades de fruits : ajoutez des morceaux de pitahaya frais à vos salades de fruits pour ajouter une texture croquante et une saveur unique.
3. Sorbets : mixez la pulpe de pitahaya avec du sucre et de l'eau pour obtenir une base de sorbet rafraîchissante.
4. Sauces : mixez la pulpe de pitahaya avec des ingrédients tels que du miel, de la vanille et du jus de citron pour créer une sauce sucrée qui accompagnera parfaitement des desserts.
5. Poêlé : coupez le fruit en tranches et faites-le revenir dans une poêle avec un peu de beurre et de sucre pour créer une compote douce et acidulée.
6. Boisson rafraîchissante : mixez la pulpe de pitahaya avec de l'eau et du sucre pour créer une boisson rafraîchissante et acidulée.

Il est important de noter que la peau de la pitahaya n'est pas comestible et doit être retirée avant de cuisiner le fruit.

### Bienfaits.

Le pitahaya est un fruit riche en nutriments qui offre plusieurs bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns de ses bienfaits potentiels :

- Riche en antioxydants : Le pitahaya est riche en antioxydants tels que la vitamine C et les caroténoïdes. Les antioxydants aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.
- Bon pour le système digestif : Le pitahaya est riche en fibres alimentaires, ce qui peut aider à améliorer la santé digestive en favorisant la régularité et en prévenant la constipation.
- Favorise une peau saine : La vitamine C et les antioxydants présents dans le pitahaya peuvent aider à protéger la peau contre les dommages causés par les rayons UV et à favoriser une peau saine et éclatante.
- Renforce le système immunitaire : Le pitahaya est riche en vitamine C, qui est essentielle pour un système immunitaire sain. La vitamine C peut aider à protéger contre les infections et à favoriser une guérison plus rapide.
- Régule la pression artérielle : Le potassium présent dans le pitahaya peut aider à réguler la pression artérielle, ce qui peut être bénéfique pour la santé cardiovasculaire.
- Améliore la santé osseuse : Le pitahaya est riche en minéraux tels que le calcium, le magnésium et le phosphore, qui sont essentiels pour une bonne santé osseuse.

Il est important de noter que bien que le pitahaya soit riche en nutriments et offre plusieurs bienfaits pour la santé, il ne doit pas être considéré comme un remède miracle pour les maladies ou les problèmes de santé. Il doit être consommé dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.

### Valeurs nutritionnelles

Les valeurs nutritionnelles du pitahaya peuvent varier légèrement en fonction de la variété et de la taille du fruit, mais voici une approximation des nutriments que l'on peut retrouver dans 100 grammes de pitahaya à chair blanche :

- Calories : 50

- Glucides : 11 g
- Fibres : 3 g
- Protéines : 1 g
- Lipides : 0,4 g
- Vitamine C : 34% de l'apport quotidien recommandé
- Vitamine B2 : 6% de l'apport quotidien recommandé
- Vitamine B3 : 4% de l'apport quotidien recommandé
- Fer : 4% de l'apport quotidien recommandé
- Calcium : 1% de l'apport quotidien recommandé

Il est important de noter que le pitahaya est également riche en antioxydants et en caroténoïdes, qui sont des nutriments bénéfiques pour la santé.

### Goût

Le pitahaya a un goût doux et légèrement sucré, avec une saveur légèrement acidulée. Certaines variétés de pitahaya peuvent avoir des nuances de saveurs différentes, allant du doux au légèrement épicé ou même légèrement acidulé. Sa texture est également croquante et juteuse, ce qui en fait un fruit agréable à manger frais. Certains décrivent également la saveur du pitahaya comme étant similaire à celle de la poire ou du melon.

### Conservation / manipulation

Le pitahaya est un fruit qui est relativement fragile et peut se détériorer rapidement s'il n'est pas manipulé et stocké correctement. Voici quelques conseils pour prolonger la durée de conservation du pitahaya :

- Manipulation : Il est important de manipuler le pitahaya avec précaution pour éviter de le blesser. Les blessures peuvent entraîner une détérioration rapide du fruit. Il est donc préférable de manipuler le pitahaya avec des mains propres et douces.
- Stockage : Le pitahaya mûr peut être conservé à température ambiante pendant un jour ou deux, mais il est recommandé de le stocker dans le réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation. Les pitahayas peuvent être conservés au réfrigérateur pendant environ 3 à 5 jours.

- Préparation : Le pitahaya peut être coupé en deux dans le sens de la longueur et sa chair peut être retirée à l'aide d'une cuillère. Il peut également être pelé et coupé en tranches ou en cubes pour être ajouté à des salades de fruits, des smoothies ou des desserts.
- Congélation : Si vous souhaitez conserver le pitahaya pendant une période plus longue, vous pouvez le congeler. Il est préférable de le couper en tranches ou en cubes avant de le congeler. Les cubes de pitahaya peuvent être utilisés dans des smoothies ou des boissons rafraîchissantes.