

Tamarillo

ELIXIR
Colombia

Tastefully Healthy



Box 2 Kg. - 2.5 Kg.
Pallet X 160 Boxes
20 Master Boxes: 8 boxes of each

Harvest Availability

 10 a 18 °C Harvest

-  High Offer
-  Medium offer
-  Low offer



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

Description.

Le **tamarillo** est un fruit exotique originaire d'Amérique du Sud, mais il est maintenant cultivé dans de nombreuses régions du monde, notamment en Nouvelle-Zélande, en Australie et en Afrique du Sud. Le fruit ressemble à une petite tomate allongée, avec une peau fine et brillante qui peut être de couleur rouge, orange ou jaune. La chair du fruit est ferme, juteuse et de couleur jaune-orange, avec un goût acidulé et sucré.

Le tamarillo est souvent consommé cru, coupé en deux et saupoudré de sucre ou de sel, ou bien utilisé dans des salades de fruits, des smoothies ou des jus. On peut également le cuire et l'utiliser dans des desserts, des confitures ou des sauces pour accompagner la viande ou le poisson. Le tamarillo est riche en vitamines A et C, en fer et en antioxydants, ce qui en fait un fruit très nutritif.

Goût

Le tamarillo a un goût acidulé et sucré, avec une saveur légèrement épicée et herbacée. Certaines personnes comparent son goût à celui de la tomate, de la prune ou de la rhubarbe. Le tamarillo peut être consommé cru ou cuit, et son goût peut varier en fonction de la maturité du fruit. Les tamarillos plus mûrs ont tendance à être plus sucrés, tandis que les tamarillos moins mûrs peuvent avoir un goût plus acide et plus astringent.

Comment le cuisiner

Le tamarillo est un fruit qui peut être utilisé dans de nombreuses recettes, sucrées ou salées. Voici quelques idées pour cuisiner le tamarillo :

1. Confiture : Le tamarillo est un excellent fruit pour faire des confitures. Coupez le fruit en deux, retirez la pulpe et mettez-la dans une casserole avec du sucre, du jus de citron et de l'eau. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la confiture ait épaissi.
2. Sauce : Le tamarillo peut également être utilisé pour faire une sauce pour accompagner les viandes ou les légumes. Coupez le fruit en deux, retirez la pulpe et faites-la cuire avec de l'oignon, de l'ail et des épices de votre choix. Ajoutez du bouillon de poulet ou de légumes et faites cuire jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
3. Salade de fruits : Coupez le tamarillo en tranches et ajoutez-le à une salade de fruits pour ajouter une touche d'acidité.
4. Grillé : Coupez le tamarillo en deux et faites-le griller avec un peu d'huile d'olive et des herbes de Provence. Servez-le avec du poulet grillé ou du poisson.
5. Sorbet : Mixez la pulpe du tamarillo avec du sucre et du jus de citron pour faire un sorbet rafraîchissant.

En résumé, le tamarillo est un fruit polyvalent qui peut être utilisé dans de nombreuses recettes sucrées ou salées. Vous pouvez le cuisiner en confiture, en sauce, en salade de fruits, grillé ou en sorbet. Laissez libre cours à votre créativité en cuisine !

Quels sont ses bienfaits

Le tamarillo est un fruit riche en nutriments et en antioxydants, ce qui lui confère de nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns de ses bienfaits potentiels :

- Riche en vitamines : Le tamarillo est riche en vitamine C, vitamine A et vitamine E. La vitamine C est un antioxydant important qui peut renforcer le système immunitaire et aider à prévenir les infections. La vitamine A est importante pour la santé des yeux, de la peau et du système immunitaire. La vitamine E est un antioxydant qui peut protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.
- Bon pour la digestion : Le tamarillo est riche en fibres, ce qui peut aider à améliorer la digestion et à prévenir la constipation.
- Antioxydant : Le tamarillo est riche en antioxydants, qui peuvent aider à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Les radicaux libres peuvent causer des maladies chroniques, comme le cancer et les maladies cardiaques.
- Source de potassium : Le tamarillo est également riche en potassium, un minéral important pour la santé du cœur et la régulation de la pression artérielle.
- Faible en calories : Le tamarillo est un fruit faible en calories, ce qui peut être bénéfique pour la gestion du poids.

En résumé, le tamarillo est un fruit riche en nutriments et en antioxydants, qui peut offrir de nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour la digestion, le système immunitaire, la santé du cœur et la gestion du poids.

Valeurs nutritionnelles

Voici les valeurs nutritionnelles pour 100 grammes de tamarillo cru :

- Calories : 31 kcal
- Glucides : 7,6 g

- Fibres : 3,3 g
- Protéines : 1,5 g
- Lipides : 0,3 g
- Vitamine C : 34,4 mg (soit environ 57% de l'apport quotidien recommandé)
- Vitamine A : 680 UI (soit environ 14% de l'apport quotidien recommandé)
- Potassium : 292 mg (soit environ 8% de l'apport quotidien recommandé)
- Magnésium : 23 mg (soit environ 6% de l'apport quotidien recommandé)
- Fer : 0,6 mg (soit environ 3% de l'apport quotidien recommandé)

Le tamarillo est également riche en antioxydants, en particulier les caroténoïdes, qui sont responsables de sa couleur rouge vif. Les antioxydants peuvent aider à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et peuvent ainsi réduire le risque de maladies chroniques.

Conservation.

Le tamarillo peut être conservé à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit mûr. Une fois mûr, il est préférable de le conserver au réfrigérateur pour prolonger sa durée de vie. Voici quelques conseils pour le stocker :

- Conservez-le dans un endroit frais et sec : Si vous souhaitez conserver le tamarillo à température ambiante, il est préférable de le placer dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Stockez-le dans le réfrigérateur : Une fois le tamarillo mûr, il est préférable de le stocker au réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation. Vous pouvez le placer dans un sac en plastique ou dans un contenant hermétique.
- Évitez de le stocker à côté de fruits qui produisent de l'éthylène : Les fruits qui produisent de l'éthylène, comme les pommes, les bananes et les avocats, peuvent accélérer le processus de maturation du tamarillo. Il est donc préférable de les stocker séparément.
- Consommez-le rapidement : Le tamarillo est un fruit fragile qui peut se détériorer rapidement, surtout lorsqu'il est mûr. Il est donc préférable de le consommer rapidement après l'achat ou la récolte.