

Fiche produit des



Barbadine

Nom scientifique

Passiflora quadrangularis.

Autre nom

Grenadille géante.

Origine / histoire

Originaire d'Amérique du Sud ou d'Amérique centrale et Afrique centrale. Elle serait arrivée d'abord dans les Antilles anglophones notamment à la Barbade en 1750. Son introduction aux Antilles françaises daterait de la fin du 19^{ème} siècle. Aujourd'hui la barbadine est présente dans toute la région tropicale du globe.

Qu'est-ce que c'est ?

La barbadine est le plus gros fruit de la passion : 10 à 30 cm de long, 7 à 15 cm de diamètre.

Comment pousse-t-elle ?

C'est une liane. Elle se distingue par sa tige quadrangulaire ailée et son gros fruit ovale à la peau épaisse et verte jaune à maturité. Les fleurs solitaires et parfumées, mesurant jusqu'à 13 cm de large, ont un calice en forme de cloche, les 5 sépales verdâtres ou vert rougeâtre à l'extérieur, blancs, roses ou violets à l'intérieur.

Saison

Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

La valeur énergétique moyenne de la barbadine est de 55 calories aux 100 grammes. Elle est composée de 1,2 g de protéines, 2,5 g de lipides et 8,5 g de glucides. Elle contient également 12,5 mg de Calcium, 0,15 mg de vitamine B2, 0,70 mg de Fer et 27 mg de vitamine C.



Barbadine

Idéal pour

Les fruits et les bourgeons des feuilles peuvent être utilisés comme calmant. Les feuilles seraient utilisées dans le cas de douleurs articulaires. Le fruit est vermifuge. Contre les maux de gorge, l'enrouement et l'inflammation des amygdales et de la luette, on préconise le gargarisme constitué de jus de feuilles pilées, dilué dans de l'eau.

Précautions

Si vous souffrez de la maladie coéliqua ou d'intolérance au gluten, vous devriez éviter la barbadine, car elle en contient. En cas d'ingestion, vous pourriez avoir de la difficulté à respirer, si vous souffrez d'asthme du boulanger. Consultez un professionnel de la santé pour obtenir des instructions personnalisées.

Comment la consommer ?

La pulpe de la barbadine est utilisée pour faire du jus, des sirops et des confitures. Le fruit immature est cuit comme un légume et possède un goût de concombre. En Floride, elle est utilisée pour faire du «vin» ou de l'alcool.

Comment la choisir ?

Choisir la barbadine d'une couleur vert-jaune lors de sa maturité.

Comment la conserver ?

1 semaine au réfrigérateur.

Bon Appétit !

