

# Fiche produit des



## Carambole

### *Nom scientifique*

*Averrhoa carambola.*

### *Autre nom*

**Pomme de Goa.**

### *Origine / histoire*

Originaire d'Asie du Sud-Est.

### *Qu'est-ce que c'est ?*

La carambole, fruit du carambolier, est un fruit exotique d'une couleur vert-jaune, qui est bien connu pour sa forme d'étoile.

### *Comment pousse-t-il ?*

Le carambolier est un arbre étalé, large, arrondi, des régions tropicales qui mesure jusqu'à 15 m de haut.

### *Saison*

Presque toute l'année.

### *Bienfaits nutritionnels :*

Ce fruit est peu calorique car il affiche seulement 27,3 Cal/100 g. Il est relativement riche en vitamine C et est bien fourni en minéraux et oligo-éléments.



# Carambole

## *Idéal pour*

Du fait de la restriction de sa consommation (cf. ci-après), la carambole ne sera pas recommandée pour un usage médicinal.

## *Précautions*

Très toxique à haute dose, la carambole ne doit pas être consommée quotidiennement ! On conseille de limiter sa consommation à 2 fruits par semaine, car on soupçonne des phénomènes d'accumulation. Attention, la carambole ne doit pas être consommée par les insuffisants rénaux car elle contient une neurotoxine que le rein malade ne sait pas filtrer. Même si vous ne souffrez pas d'insuffisance rénale, la carambole doit être consommée avec modération.

## *Comment la consommer ?*

Elle se consomme très facilement crue mais vous pouvez également en faire de la confiture, du sorbet ou de la compote. La peau se consomme, nul besoin de la peler. Pour obtenir de belles étoiles et décorer vos assiettes, il vous suffira de couper la carambole dans le sens de la largeur. La carambole s'accorde facilement avec la volaille et les crustacés, mais aussi avec le fromage et le yaourt.

## *Comment la choisir ?*

Pour choisir votre carambole, choisissez un fruit plus mûr, d'une belle couleur jaune. Il aura ainsi un goût plus doux que la carambole verte acidulée.

## *Comment la conserver ?*

Elle se conserve au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant maximum une semaine. Elle se garde également très bien à l'air ambiant, pendant 4 ou 5 jours maximum.

*Bon Appétit !*

