

# Fiche produit des



## Corossol

*Nom scientifique*  
**Annona muricata.**

*Autre nom*  
**Cachiment, graviola, guanabana.**

*Origine / histoire*  
Originaire d'Amérique du Sud, de Madagascar  
et de la Réunion.

*Qu'est-ce que c'est et comment pousse-t-il ?*  
Le corossolier est un petit arbre tropical de  
3 à 10 mètres de haut. Ses feuilles ont la  
particularité d'être oblongues et brillantes.  
Le corossol pèse entre 1 et 4 kg et peut mesurer  
jusqu'à 25 cm. Sa coque est de couleur vert  
sombre et est recouverte de petites pointes.  
Sa chair est, quant à elle, blanche et  
contient des petites graines noires  
qui ne se mangent pas.

*Saison*  
Toute l'année, avec un pic en  
novembre/décembre.

### *Bienfaits nutritionnels :*

Sur le plan nutritionnel, le corossol est riche en glucides, notamment en fructose, et il contient des quantités assez importantes de vitamine C, vitamine B1, et vitamine B2. Sa chair est composée en grande partie d'eau, ce qui en fait un fruit diurétique, et il contient des nutriments tels que du fer, du phosphore et du potassium.



# Corossol

## *Idéal pour*

C'est à la fois un puissant diurétique, un excellent hypotenseur ou encore un formidable régulateur des fonctions de l'organisme.

En effet, il est utilisé pour purifier le foie ou encore pour maintenir l'équilibre du taux de sucre dans le sang. D'autre part, le corossol peut également s'inscrire dans le cadre d'un traitement contre les troubles du sommeil, la dépression ou encore le stress. Ses propriétés antimicrobiennes en font un rempart efficace contre les attaques bactériennes, fongiques ou parasitaires. Sur le plan digestif, il facilite le transit et constitue un antispasmodique particulièrement efficace.

## *Précautions*

Comme ses cousins du genre *Annona*, le corossol contient des alcaloïdes (l'annonacine notamment) dans le fruit, qui sont de puissantes neurotoxines à l'origine de maladies neurodégénératives et la recherche suggère une corrélation entre la consommation excessive de corossol et certaines formes atypiques de parkinsonisme.

## *Comment le consommer ?*

Il suffit de le peler, de le couper en deux puis de retirer les graines noires qui ne se mangent pas. Vous pouvez le manger ainsi ou le couper puis le mixer pour la réalisation de clafoutis, de tartes, de crèmes, de sorbets et de confitures.

## *Comment le choisir ?*

Le mieux pour choisir à la perfection le corossol est de se fier à son toucher et à sa vue. Si le fruit est souple voire mou, il est mûr et doit être consommé au plus vite.

Si au contraire, il est ferme, il est moins mûr mais peut mûrir à la maison en très peu de temps. Pour ce qui est de sa couleur ; si le corossol est vert, il n'est pas assez mûr mais si au contraire il est noir, il est bien trop mûr et il est malheureusement trop tard pour le déguster.

## *Comment le conserver ?*

La conservation du corossol se fait dans un laps de temps très court, pas plus de 48 h lorsqu'il est déjà mûr. Si tel est le cas, il se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si, en revanche, le corossol n'est pas encore arrivé à maturation, il se place à température ambiante à l'air libre. Lorsque ce fruit tropical est transformé en sorbet ou en crème, il peut se congeler sans aucun souci.

*Bon Appétit !*

