

Fiche produit des



Goyave

Nom scientifique
Psidium guajava.

Autre nom
Guayaba.

Origine / histoire

La goyave est cultivée depuis plus de 2 000 ans en Amérique du Sud. Les Aztèques l'appelaient « prune de sable ». Probablement originaire du Pérou, la goyave s'est répandue précocement à travers le continent tropical américain jusqu'au Mexique. Elle aurait été amenée aux Antilles par les Amérindiens bien avant la découverte du Nouveau Monde. Elle tire son nom du mot arawak 'gayaba' par lequel elle se désignait à Hispaniola. Les Espagnols l'introduisent dans le Pacifique et les Philippines, et les Portugais en Inde.

Qu'est-ce que c'est ?

La goyave est une baie globuleuse ronde, ovale ou en forme de poire, de 3 à 10 cm de diamètre. Le fruit a une peau fine et fragile, de couleur vert clair à jaune vif. Sa chair est blanche, jaune, rose à rouge. Elle présente une zone extérieure assez ferme et sans graines et une zone intérieure gélatineuse entourant de nombreuses graines dures.

Saison

Février à juillet.

Bienfaits nutritionnels :

La goyave est principalement connue pour sa haute teneur en vitamine C. En effet, la goyave peut contenir jusqu'à 450 mg voire 900 mg de vitamine C pour 100 grammes de fruit. Elle est ainsi 4 à 5 fois plus concentrée en vitamine C que les agrumes et 3 fois plus que le kiwi. Le fruit du goyavier est également riche en calcium et en fer, ce qui est assez rare pour un fruit. Peu chargée en sucre, la goyave est aussi riche en fibres, en magnésium, en zinc, en cuivre, ainsi qu'en vitamines A et B.



Goyave

Comment pousse-t-il ?

Le goyavier est un arbre de taille moyenne qui peut atteindre 8 mètres. Les feuilles peuvent être utilisées en cuisine et en médecine (thé de feuilles de goyavier). Le bois, assez dur, peut servir à fabriquer divers objets tels que des manches d'outils.

Idéal pour

La goyave se distingue des autres fruits grâce à sa teneur très intéressante en substances antioxydantes et en fibres alimentaires, douces pour les intestins. Cette composition remarquable lui confère des vertus santé nombreuses. En effet, la goyave permettrait de lutter contre l'oxydation cellulaire, de réguler le taux de cholestérol et de stimuler le transit intestinal.

Précautions

Chez certains sujets sensibles, la goyave peut être responsable de réactions allergiques ou de désordres digestifs.

Comment la consommer ?

La pulpe parfumée, acidulée ou sucrée, se déguste telle quelle ou en jus bien frais. De délicieuses salades de fruits, marmelades, confitures et gelées sont confectionnées. Les sorbets, pâtés aux goyaves, gâteaux et pâte de fruits font le délice des gourmands.

Comment la choisir ?

Choisissez-la bien lisse, tendre au toucher, mais pas molle. Sa peau ne doit pas être meurtrie ni trop tachée. Les fruits à peau jaune possèdent en règle générale une chair plus sucrée et parfumée que ceux à peau verte.

Comment la conserver ?

La goyave se conserve à température ambiante jusqu'à maturité. Elle peut être placée dans un sac de papier pour accélérer le processus. Une fois mûre, elle se conserve au réfrigérateur quelques jours.

Bon Appétit !

