

Fiche produit des



Pomme Cythère

Nom scientifique
Spondias dulcis.

Autre nom

Ambarella, june plum, zévi, sakoua, vī tahiti (signifiant « mangue tahitienne »), prune de Cythère, pomme citerne, cassimango, sako manga, kedondong, Manga sende.

Origine / histoire

Native de Mélanésie et de Polynésie, la pomme cythère est très commune en Asie du Sud-Est. Elle arrive aux Antilles et en Amérique tropicale au XVIII^e siècle.

Qu'est-ce que c'est ?

La pomme Cythère est un fruit ovale d'environ 7 cm de longueur à la peau verte devenant jaune-orangée à pleine maturité. Elle est gorgée de fibres, son noyau ressemble à celui de la mangue. Il suffit de l'éplucher à l'aide d'un couteau de cuisine et de couper de fines tranches en suivant la forme du noyau. Son goût est acidulé.

Comment pousse-t-elle ?

Son arbre appartient à la famille des mangues (Anacardiacees), sa croissance est rapide et il peut atteindre 20 mètres de haut. Les arbres donnent naissance à des grappes de fruits ovales à long pédoncule. Ils ont une peau verte devenant jaune à maturité.

Production

Juillet - septembre.

Bienfaits nutritionnels :

La pomme cythère contient environ 80 % d'eau et représente une très bonne source de vitamine C (environ 26 mg par 100 g), ainsi que de minéraux essentiels tels que le potassium, le calcium et le sodium



Pomme Cythère

Idéal pour

La pomme cythère est utilisée contre les maladies du foie et contre les maux d'intestins. Elle a des propriétés qui agissent sur la coagulation du sang, sur la contraction des muscles, sur la solidité des os et des dents, sur les défenses immunitaires, sur le renouvellement des tissus. Elle protège des maladies cardio-vasculaires, est anti-anémique, anti-stress et présente des propriétés qui facilitent le transit intestinal.

Comment la consommer ?

Encore verte et pelée, elle peut être utilisée dans les salades de fruits et en sorbet. Le fruit à peine mûr, cuit, se prépare en confiture ou en chutney. Le fruit mûr jaune, mou et de saveur musquée s'apprécie frais. En Asie, les jeunes feuilles, acides, se mangent en légume.

Comment la choisir ?

En général, les fruits tombent de la branche alors qu'ils sont encore verts et peuvent être consommés directement ou après quelques jours.

Comment la conserver ?

La pomme cythère continue de mûrir après la récolte. Pour cela, conservez vos fruits à température ambiante dans votre corbeille à fruits. En mûrissant, la peau du fruit prendra une teinte jaune doré, sa saveur sera plus douce et sa texture moins ferme. Au réfrigérateur, le mûrissement sera ralenti.

Bon Appétit !

