

# Fiche produit des



## Pomme Étoile

*Nom scientifique*  
Chrysophyllum cainito.

*Autre nom*  
Caïmite, pomme de lait.

*Origine / histoire*  
Le pommier-étoile est un arbre fruitier subtropical appartenant à la famille des Sapotacées. Il est originaire d'Amérique centrale et des Caraïbes, mais se trouve cultivé autant pour ses fruits que pour son beau feuillage très ornemental dans les régions tropicales et subtropicales.

*Qu'est-ce que c'est ?*  
La pomme-étoile est sphérique. Sa couleur dépend des variétés, vertes ou pourpres. En coupe, la pulpe est blanchâtre, la peau contient du latex et les graines sont situées dans des loges disposées en étoile, ce qui lui vaut son nom.

*Saison*  
Octobre-janvier.



### Bienfaits nutritionnels :

Riche en vitamines A, C et B, en calcium et en fer, la pomme étoile est également une bonne source de polyphénols, des micronutriments possédant de propriétés antioxydantes.



# Pomme Étoile

## *Idéal pour*

La consommation de ce fruit, calme les troubles intestinaux. L'infusion des feuilles est utilisée pour combattre le diabète et les douleurs rhumatismales. La décoction d'écorce est donnée en boisson et en bain de bouche pour calmer la toux. Le latex en cataplasme soigne les abcès, et séché en poudre est un puissant vermifuge. La pomme étoile est également utilisée en cosmétique pour la confection de parfums et de crèmes pour lutter contre le vieillissement cutané.

## *Précautions*

La peau contient parfois un peu de sève qu'il est préférable de ne pas laisser en contact avec les parties comestibles et les graines sont considérées comme toxiques (indigestes).

## *Comment la consommer ?*

Le fruit est comestible, cru ou cuit, une fois débarrassé de la peau contenant le latex, désagréable au goût. Le fruit mûr possède une chair souvent bien juteuse et sucrée, très appréciée. La pomme-étoile est consommée fraîche ou en jus. Elle se mange en dessert ou en entrée, c'est un fruit très rafraîchissant.

Couper le fruit en deux pour le manger à la petite cuillère. Ne jamais consommer les graines. Le jus de la pomme étoile entre aussi dans la composition de divers cocktails de jus de fruits et autres en Amérique du Sud et dans les Caraïbes.

## *Comment la choisir ?*

Fruit globuleux à la peau épaisse, la pomme-étoile se cueille à maturité, lorsqu'elle est molle. En effet, ce fruit n'a pas tendance à tomber quand il est mûr. Il importe donc de se fier aux changements de couleur de la peau de ce fruit pour le cueillir parfaitement mûr. La couleur de la peau variant avec la variété, elle peut aller du jaune au violet. Non-mûre en revanche, toutes les pommes étoile sont de couleur verte.

## *Comment la conserver ?*

Les fruits se conservent bien dans un réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.

**Bon Appétit !**

