

# Fiche produit des



## Pomme Liane (Caillou & Molle)

### Nom scientifique

Passiflora maliformis et Passiflora laurifolia.

### Autre nom

Fruit de la passion, coque en fer pour pomme liane caillou / pomme d'or pour la pomme liane molle.

### Origine / histoire

Originaire des régions tropicales des Amériques.

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

La pomme liane est une liane grimpante qui peut atteindre une longueur de 10 mètres. Ses fruits ovales, cachent sous une peau épaisse (3 à 4 mm), une pulpe mucilagineuse, légèrement acide renfermant de nombreuses graines. Il existe de nombreuses variétés de pomme liane dont la «caillou» qui comme son nom l'indique est dure, un outil est nécessaire pour l'ouvrir. À l'inverse de la «molle» qui a une peau souple.

### Saison

Toute l'année.



### Bienfaits nutritionnels :

Elle est très riche en vitamines et excellente dans le cadre d'un régime. Elle profite également d'un indice glycémique faible. C'est un allié gustatif qui possède des vertus rassasiantes importantes



# Pomme Liane

## (Caillou & Molle)

### *Idéal pour*

Éliminer les toxines stockées dans le corps et dans la région du côlon, grâce aux fibres solubles qu'elle contient.

Consommer 100 grammes de pomme liane par jour reviendrait à consommer 28 g de fibres nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. En outre, elle est préconisée pour les personnes qui souffrent de tension artérielle. Les fleurs et feuilles de passiflores en général ont une action sédatrice et anxiolytique en infusion.

### *Comment la consommer ?*

Mûre, la pomme liane se consomme telle quelle. Il suffit de l'ouvrir en deux, de prélever la pulpe à la petite cuillère et de la consommer directement. Mais bien entendu, on peut également l'utiliser pour préparer un smoothie ou parfumer de délicieux desserts, comme une pavlova déstructurée, une île flottante exotique, ou une mousse acidulée. Elle permet la confection d'excellents sirops. Côté salé, elle peut aussi être utilisée en sauce.

### *Comment la choisir ?*

Mûre, la pomme liane tombe toute seule et se récolte au sol.

### *Comment la conserver ?*

Selon leur état de maturité, elles se conserveront quelques jours à température ambiante. Si vous souhaitez ralentir leur maturité, vous pouvez également les conserver au réfrigérateur (dans le bac à légumes). Et si vous souhaitez les congeler, sachez que la pulpe se prête facilement à ce type de conservation.

Assurez-vous donc que les fruits soient bien mûrs, ouvrez-les, récupérez leur pulpe et mettez-la dans un récipient adapté. Conservez-la ainsi jusqu'à 3 mois.

*Bon Appétit !*

