

Fiche produit des



Margose

Nom scientifique

Momordica charantia.

Autre nom

Margoze, melon amer, concombre amer ou africain, pomme noire, coolie ou merveilleuse, poire balsamique, momordique.

Origine / histoire

Asie et Afrique.

Qu'est-ce que c'est ?

La margose est une plante herbacée et grimpante de la famille des cucurbitacées qui apprécie le soleil. Elle peut atteindre 2 mètres de long grâce à ses vrilles. Les feuilles de la margose sont alternes en forme de gant. Les fleurs se caractérisent par des pétales jaunes. Le fruit de la margose ressemble à un concombre.

Comment pousse-t-elle ?

La margose pousse spontanément dans des endroits secs et ensoleillés. On en trouve une variété à petits fruits à l'état sauvage, en Nouvelle-Calédonie.

Production

Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

La margose est peu calorique (17 calories pour 100 g) avec un niveau élevé de protéines et d'hydrates de carbone. Les fruits immatures sont une bonne source de minéraux, de fer, de vitamines A, B, C. Le niveau de vitamine B9 est élevé. Excepté la lysine et la méthionine, les principaux acides aminés sont présents dans le fruit



Margose

Idéal pour

La margose est une plante très populaire dans la pharmacopée traditionnelle indienne ayurvédique. Elle est employée pour ses propriétés anti-infectieuses, vermifuges et purgatives et régule la sécrétion d'insuline (anti-diabétique). La littérature lui attribue des vertus aphrodisiaques.

Précautions

Les graines de la margose ne doivent pas être consommées car elles sont toxiques.

Comment la consommer ?

La margose est amère, pour la préparer, coupez-la en tranches que vous ferez tremper 15 minutes dans un saladier d'eau salée. Egouttez ensuite pour faire sécher. Faire blanchir la margose quelques minutes permet également d'atténuer son amertume. Il est possible de la consommer en vinaigrette, en achards pimentés ou encore grillée au four. Ce légume peut aussi être sauté avec un peu de sel, d'oignon, d'ail et d'herbes aromatiques.

Comment la choisir ?

Choisissez une margose plutôt ferme, de couleur verte, avec un morceau de pédoncule, qui favorisera sa conservation.

À quoi peut-elle se substituer ?

Au concombre, à la courgette.

Comment la conserver ?

Elle tiendra une semaine environ au réfrigérateur dans le bac à légumes.

Bon Appétit !

