



Le cœur de bœuf

Qu'est-ce que c'est ?

Le cœur de bœuf appartient à la même famille que les attes, sapotes, sapotilles, corossols et bien d'autres. Ce fruit tient son nom de sa forme similaire à un cœur.

Il fut planté pour la première fois à La Réunion en 1778 par Joseph Hubert qui en rapporta des plants de l'île Maurice. Il prend une teinte rouge en mûrissant après avoir été cueilli de l'arbre. À La Réunion le cœur de bœuf est planté dans les jardins créoles.

Saisonnalité

Le cœur de bœuf est disponible de septembre à décembre.

Nutrition

Le cœur de bœuf est un fruit source de vitamine C, de potassium, de cuivre et de vitamine B6.

La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Elle contribue également à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Conseils d'achat

À pleine maturité, la chair est tendre, la peau est douce au touché, et la tige ainsi que le noyau peuvent être facilement retirés.



Vivez la Fraîche attitude



Usage

La plupart du temps, le fruit est consommé cru. Il peut également être préparé en jus, en sorbet, en pudding, etc. Une sauce peut être réalisée en mélangeant la chair épépinée avec de la purée de banane et de la crème.

Ancrage territorial

C'est un fruit que l'on rencontre sur le littoral Ouest de l'île, à 500 m d'altitude.



Milkshake au Cœur de bœuf



POUR DEUX
PERSONNES

Ingrédients

- 1 cœur de bœuf bien mûr
- 300 ml de lait de soja
- Le jus d'une orange
- 8 noix
- 4 c-à-s de pollen frais

Préparation

- Tranchez le cœur de bœuf et retirez la chair. Enlevez tous les pépins de la chair.
- Mettez tous les ingrédients dans un blender (il est possible d'ajouter trois ou quatre glaçons pour obtenir une boisson bien frappée) et mixez le tout.
- Versez dans deux grands verres et dégustez.

