



Le Corossol

Qu'est-ce que c'est ?

Le corossol aussi appelé corossol graviola est un fruit exotique originaire d'Amérique du Sud. Le corossolier a été introduit à La Réunion en 1765.

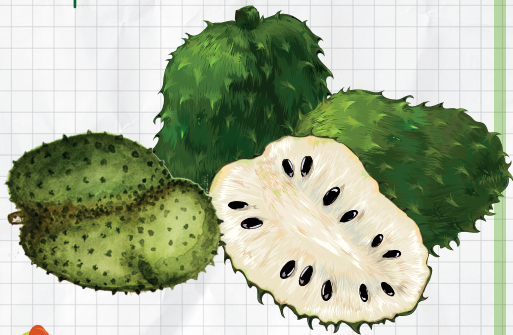
La chair du corossol est fibreuse, très juteuse et de saveur douce et acide. Son goût évoque celui du litchi et de la mangue. Le corossol se prête particulièrement bien à la confection de jus.

Saisonnalité

Le corossol est disponible à deux périodes de l'année. La première commence en avril et se termine en juin, la seconde se déroule entre octobre et décembre.

Nutrition

Le corossol est un fruit riche en eau, pauvre en calorie et en sucre. L'eau étant l'élément dominant, le corossol est un fruit désaltérant. Du fait de sa faible teneur en sucre, ce fruit convient parfaitement aux personnes diabétiques. Le corossol est source de vitamine C, qui contribue à réduire la fatigue et à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Il est également source de fibres alimentaires qui permettent la régulation du transit intestinal.



Vivez la Fraîche attitude



ARS
Agence Régionale de Santé
Réunion



PRÉFET
DE LA RÉUNION



LE GOUVERNEMENT
DE LA RÉUNION



Conseils d'achat

Si le corossol est souple voire mou, il est mûr et doit être consommé au plus vite. Si le corossol est très ferme, il n'est pas mûr. Si sa peau est noire il est bien trop mûr. Le fruit ne doit pas être endommagé. La peau doit être dépourvue de toute trace d'écorchure importante.

Usage

Le corossol peut se manger en tranches avec une cuillère, en jus, en mousse, en glace ou en gelée.
La chair du corossol est fibreuse, très juteuse et

de saveur douce et acide. Il faut veiller à retirer les grains noirs car ils sont indigestes.

Ancrage territorial

Des corossoliers ont été recensés sur le littoral de la façade Ouest.



Jus de Corossol



POUR DEUX
PERSONNES

Ingédients

- 1 corossol (mûr)
- Le jus d'1/2 citron vert
- 1 verre d'eau
- Des glaçons



Préparation

- Pelez le corossol et coupez-le en deux. Enlevez tous les pépins puis mettez la chair dans un mixeur avec le verre d'eau. Mixez longuement.
- Filtrez avec une passoire puis ajoutez le jus de citron.
- Mélangez bien et ajoutez des glaçons si désiré.

