

LE COROSSOL

LA SAPOTILLE À LA RÉUNION



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

Le corossol, aussi appelé corossol graviola, est un fruit 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 letchi 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 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.

Usage

Le corossol peut se manger en tranches, en jus, en mousse ou en gelée. Il faut veiller à retirer les grains noirs car ils sont indigestes.

Conseils d'achat

Si le corossol est souple, voire mou, il est mûr et doit être consommé au plus vite. Le fruit ne doit pas être endommagé.

Ancrage territorial

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

JUS DE COROSSOL



Ingrédients

- 1 corossol mûr
- Jus d'1/2 citron vert
- 1 verre d'eau
- Glaçons

 POUR 2
PERSONNES

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 vert.
- Mélangez bien et ajoutez des glaçons si désirés.



IREN
Culturas nostra suite.
INSTITUT RESEARCH & EDUCATION IN SUSTAINABLE