

LA PATOLE



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

La patole aussi appelé courge serpent appartient à la famille des cucurbitacées comme le choucho. C'est un légume lontan peu connu et pour cause on en trouve de moins en moins sur les étals du marché. Originaire de l'Inde il est cultivé pour ses fruits comestibles

Saisonnalité

La patole est présente de mai à octobre à la Réunion.

Nutrition

La patole est riche en eau et source de fibres alimentaires.

Usage

Les fruits à la moitié de leur développement peuvent se consommer comme des haricots verts. À maturité, la pulpe rouge enrobant les graines peut être utilisée comme une sauce tomate. Ce légume fruit peut se cuisiner de différentes façons : cru en salade, en daube, en ratatouille, en sauté et en fricassé.

Conseils d'achat

Il est d'abord vert bigarré de blanc, il devient jaune orangé à maturité. On peut le consommer en cours de développement.

Ancrage territorial

Présente sur la côte ouest de l'île, sur le littoral de la commune de Saint-Paul..



SALADE DE PATOLE AU MARLIN FUMÉ



Ingrédients

- 1 patole
- 100g de marlin fumé
- 1/2 botte d'oignons verts
- 10 tomates cerises
- Jus de citron vert
- Fleur de sel au curcuma



**POUR 4
PERSONNES**

Préparation

- Bien laver la patole, la couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever toute la partie fibreuse et la couper en fines lamelles, laver.
- Ensuite mettre les lamelles dans un saladier, ajouter du marlin fumé coupé en dés, les oignons verts émincés, les tomates cerises
- Assaisonner avec le jus de citron et la fleur de sel au curcuma
- Mélanger et c'est prêt.



IREN
Cultivons notre santé.
PROJET NUTRITIONNEL - ÉVALUATION NUTRITIONNELLE