

LE TAMARIN



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

Le tamarin est un fruit tropical issu du tamarinier ou le «tamarin des bas» (Tamarindus indica) appartenant à la famille des Fabacées. Le Tamarinier est originaire d'Afrique tropicale. Il peut atteindre 20 mètres de haut. La date d'introduction à la Réunion n'est pas connue mais cette espèce été déjà présente au XVIIIe. La gousse doit être cassée pour découvrir ses graines enveloppées dans une pulpe à la saveur acide et légèrement sucrée, de couleur brune. Seule la chair se consomme.

Saisonnalité

Le tamarin se retrouve de septembre à janvier, avec un pic de production en décembre et janvier.

Nutrition

Ce fruit est riche en glucides et en fibres. Il est d'ailleurs connu comme ayant des propriétés laxatives. Il renferme du potassium, du calcium, du phosphore et du magnésium, mais aussi des vitamines du groupe B. Il contient des tanins qui sont des antioxydants.

Usage

Il peut se consommer en fruit ou comme condiment. On en fait parfois des confitures, des jus, des sirops ou des bonbons. Il peut être aussi consommé dans des plats en sauce.

Conseils d'achat

La gousse du tamarin doit être intacte et rigide et de couleur marron foncé. Sous forme de gousse, il se conserve à température ambiante.

Ancrage territorial

Le Tamarinier est très commun sur le littoral nord, ouest et sud.



VINAIGRETTE AU TAMARIN



Ingrédients

- 1 dizaine de tamarins
- 25cl d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 1/2 c à café de gingembre
- 5 piments rouges coupés en fines rondelles (selon votre goût)
- Sel poivre

Préparation

- Peler et enlever les grains des tamarins et presser pour obtenir une pâte
- Ajouter du jus de citron, l'huile d'olive, le gingembre, sel, piments
- Pour accompagner une salade de chou rouge, chou vert et carottes !



**POUR 4
PERSONNES**



IREN
Cultures, notre suite.
PROJET PÉDAGOGIQUE ET ÉDUCATION ALIMENTAIRE