



< retour

Fruits et légumes

Fruit de la passion



Aimez-vous cet ingrédient ?

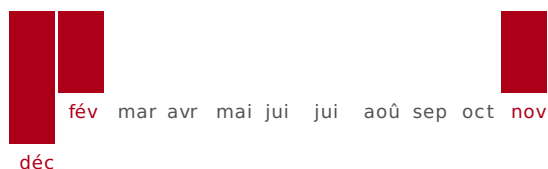
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Brésil

Famille : Passifloracées

Poids moyen : 35g

Il faut briser sa coque fripée et coriace pour découvrir tout ce qu'un fruit de la passion a de fascinant. Au XVI^e siècle, il enflamme l'imagination des missionnaires catholiques qui le découvrent dans le Nouveau Monde. Ceux-ci y voient dans sa forme le symbole de la passion du Christ. Aujourd'hui, l'acidité exotique du fruit de la passion inspire les plus grands chefs et est devenu un incontournable de la pâtisserie. Originaire du Brésil, le passiflore,

arbre qui donne le fruit de la passion, gagna rapidement toute l'Amérique latine, puis l'Afrique, l'Asie et les Antilles. Les fruits présentent une peau épaisse non comestible de couleur pourpre ou orangée selon les variétés. Cette peau peut être lisse et brillante ou encore fripée. Elle renferme une grande quantité de grains noirs enrobés d'une pulpe gélatineuse, acidulée et sucrée. Juteuse et aromatique. Cette pulpe de couleur généralement jaune, trouve aussi des variantes rosées, orangées, blanches, vertes ou incolores.

Pour se débarrasser des nombreuses graines du fruit de la passion, il suffit de passer sa pulpe au tamis.

VARIÉTÉS

Il en existe environ 400 variétés de passiflores dont seulement une trentaine produisent des fruits comestibles et seulement deux sont commercialisées. Généralement, les variétés vendues sur le marché sont de la taille d'un œuf, mais le fruit de la Passion peut atteindre la taille d'un petit melon.

La grenadille pourpre : Fruit à la peau épaisse qui se ride à maturité. Surtout cultivé en altitude dans les régions tempérées.

La grenadille jaune : Aussi appelé "maracuja", c'est un fruit un peu plus gros que la grenadille pourpre et très juteux.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un fruit plissé, exempt de meurtrissures et le plus lourd possible. Si la peau du fruit de la Passion est lisse, c'est qu'il n'est pas mûr.

QUE FAIRE AVEC ?

Le fruit de la Passion se consomme bien mûr, lorsqu'il est plissé. On peut le manger tel quel, à l'aide d'une cuillère ou additionné de sucre pour casser son acidité. Ce fruit est si parfumé qu'une petite quantité suffit pour parfumer une recette ou un ingrédient. Il entre dans la composition de nombreux cocktails et aromatise salades de fruits, flans, crêpes, yaourts, crème glacée, sorbets, gâteaux, et mousses. Le fruit de la Passion peut être cuit en gelée ou en confiture.

COMMENT PRÉPARER ?

La peau du fruit de la passion n'est pas comestible. Pour en extraire sa pulpe, il suffit de le couper en deux et de le vider avec une cuillère. Pour se débarrasser des nombreuses graines, il suffit de passer la pulpe du fruit au tamis.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Si le fruit est encore vert, le laisser mûrir à température ambiante. S'il est à maturité, il se conservera au réfrigérateur pendant une semaine. Il peut être congelé entier avec la peau ou seulement sa pulpe dans un bac à glaçons protégée par un film plastique. Elle se conserve ainsi plusieurs mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le fruit de la Passion est une excellente source de vitamine C, de potassium et de sodium. Il constitue également une source de fer, de magnésium, de niacine, de vitamine A et de phosphore. Les feuilles et les fleurs de la plante auraient un effet antispasmodique et narcotique. Ses graines seraient vermifuges.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
53 kcal	2,20 g	9,48 g	0,70 g	26,70 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
10,40 mg	28,00 mg	0,06 g	67,10 mg	9,48 g
fibre	cuivre	zinc	fer	vitamin B2
10,40 g	0,09 mg	0,10 mg	1,60 mg	0,13 mg
vitamin B3				
1,50 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit produit par un arbre originaire du Brésil, il fut nommé «fruit de la passion» par les missionnaires catholiques qui débarquèrent en Amérique du Sud. Ceux-ci virent dans la forme de sa fleur l'image de la couronne d'épines, des clous et du marteau de la passion du Christ. Ce n'est qu'en 1629 que ce fruit arrive en Europe. Malgré un climat peut adapté à la culture du fruit, la plante à lianes grimpantes intéresse les botanistes pour ses propriétés

calmantes.

Coconut bowl [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Crème aux fruits de la passion [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Crème exotique à la noix de coco et aux fruits de la passion [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Coulis aux fruits de la passion [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Gelée aux fruits de la passion [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Verrines de gelée passion et mousse jivara lacté à la mangue fraîche [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Vinaigrette huile d'olive et fruits de la passion [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Tarte tatin d'ananas, fruit de la passion et noix de coco [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Panna cotta aux fruits de la passion

[12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15385>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15385>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/coconut-bowl>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/creme-aux-fruits-de-la-passion>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/creme-exotique-la-noix-de-coco-et-aux-fruits-de-la-passion>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-roties-chou-fleur-mangue-passion>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/coulis-aux-fruits-de-la-passion>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/gelee-aux-fruits-de-la-passion>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-gelee-passion-et-mousse-jivara-lacte-la-mangue-fraiche>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette-huile-dolive-et-fruits-de-la-passion>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-tatin-dananas-fruit-de-la-passion-et-noix-de-coco>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-aux-fruits-de-la-passion>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/fruit-de-la-passion?page=1>