



[< retour](#)

Fruits et légumes

Tamarin



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Inde

Famille : Légumineuses

Poids moyen : 6g

Fruit du tamarinier, arbre imposant aux feuilles persistantes originaire de l'Inde. Le tamarinier mesure jusqu'à 25 m; il est apparenté au caroubier et pousse sous les climats tropicaux et

subtropicaux. On le trouve notamment en Afrique, en Asie du Sud-Est, aux Antilles, dans les pays arabes et dans les Caraïbes.

Le tamarin est enfermé dans des gousses presque cylindriques de couleur brun rougeâtre qui mesurent de 10 à 15 cm et qui abritent jusqu'à 12 graines dures et luisantes de couleur cannelle foncé.

On peut remplacer le tamarin par du jus de citron dans la plupart des recettes, mais le résultat est différent. Le jus d'un citron équivaut à 15 ml de pulpe dissoute dans 50 ml d'eau.

VARIÉTÉS

La pulpe des graines est compacte et contient quelques filaments fibreux. De saveur amère, elle est à la fois sucrée et très acidulée.

COMMENT CHOISIR ?

Le tamarin est surtout commercialisé dans les épiceries spécialisées. Il est souvent vendu en pâte instantanée (qu'il suffit de délayer dans un peu d'eau) ou pressé en bloc compact.

QUE FAIRE AVEC ?

Le tamarin s'utilise frais, déshydraté, confit, saumuré, en jus, en pâte ou en sirop. Il sert comme aliment ou comme condiment. On le met dans les soupes, les sauces, les marinades, les ragoûts, les gâteaux et les friandises. Il accompagne viande, gibier et poisson. La saveur forte et acide du tamarin accentue la saveur des fruits. On se sert du tamarin pour préparer confitures, sorbets, chutneys, boissons et condiments. On en fait des boissons désaltérantes. Les fleurs et les feuilles se consomment comme légume dans les pays producteurs, on les met notamment dans les salades.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le tamarin se conserve à la température de la pièce.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le tamarin est une excellente source de potassium, de magnésium, de thiamine et une bonne source de fer. Il contient du phosphore, de la riboflavine, de la niacine, du calcium et de la vitamine C. Il est aussi une source de fibre. On dit le tamarin cholérétique et laxatif. Il est utile pour stimuler la sécrétion biliaire.

calories

protéines

glucide

lipide

* Source de données : AFSSA

48
kcal

0,60
g

10,90
g

0,24
g

HISTOIRE

Le mot tamarin vient de l'arabe tamar hindi signifiant «datte de l'Inde», pays où ce fruit est cultivé depuis les temps préhistoriques. Les cuisines de plusieurs pays asiatiques et du Moyen-Orient font une grande utilisation du tamarin.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15390>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15390>