< retour

Fruits et légumes

Chérimole

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 300g

La chérimole pousse sur un arbre chargé d'épines qui peut mesurer jusqu'à 7 m de haut. Ses fleurs sont odorantes et attirent peu les insectes, aussi sont-elles souvent pollinisées manuellement afin de produire plus de fruits. La chérimole est cultivée dans de nombreux pays, notamment aux États-Unis (Californie), au Chili, au Mexique, au Pérou, en Équateur, en

Espagne, en Israël et en Australie.

La peau de la chérimole, dont la couleur varie du bronze au vert, est très fragile et n'est pas comestible car elle est amère. Elle jaunit ou s'assombrit en vieillissant, devenant même presque noire. La chair blanchâtre est juteuse, sucrée, un peu granuleuse (moins que celle de la poire), légèrement acidulée et très parfumée. Elle a la consistance du flan et renferme de nombreuses graines dures non comestibles qui n'adhèrent pas à la chair.

Ces fruits, très parfumés à maturité, dégagent souvent une odeur peu attirante lorsqu'ils sont trop mûrs; leur saveur laisse alors à désirer. On les cueille lorsqu'ils sont encore durs, car ils sont trop fragiles à maturité et supportent mal le transport. La chérimole est souvent considérée comme un des fruits les plus fins et les plus savoureux qui soient.

Enlever les graines avant de mettre la chérimole en purée ou de la couper en morceaux.

VARIÉTÉS

Le mot «cherimoya» est dérivé du quichua (langue des Incas encore parlée par les Indiens du Pérou et de la Bolivie) chirimoya qui signifie «graine froide». Il existe plus d'une cinquantaine de variétés de ces fruits.
La chérimole appartient à la famille de l'anone, tout comme le corossol, la pomme-cannelle et l'anone cœur-de-bœuf. Selon les variétés, ces fruits sont ovales, coniques, sphériques ou en forme de cœur. Le poids de ces baies varie entre 200 g et 2 kg. Quelques variétés sont recouvertes de grandes écailles.

COMMENT CHOISIR ?

La chérimole est un fruit vert arrondi avec de grandes écailles. Sa pelure se colore en pourpre foncé lorsque la chérimole est complètement mûre.

QUE FAIRE AVEC ?

La chérimole se consomme surtout crue, car la cuisson altère beaucoup sa saveur. On consomme habituellement le fruit refroidi à la cuillère. Parce qu'il s'oxyde une fois coupé, il est souvent servi avec du jus d'orange, ce qui l'empêche de brunir. Au Chili, cette présentation est classique. On met la chérimole dans les salades de fruits, les sorbets, la crème glacée, le yogourt,la pâtisserie et les biscuits. On la cuit en compote, en confiture et en gelée. On la transforme en jus.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Laisser mûrir la chérimole à la température de la pièce, car le froid arrête son mûrissement.

La réfrigérer seulement lorsqu'elle est mûre. Elle se conservera une journée ou deux au réfrigérateur. Il est important de veiller à ce que la chérimole ne mûrisse pas trop, car elle fermente alors. La chérimole supporte difficilement la congélation, même en purée. Elle doit être congelée seulement lorsque sa chair atteint un certain degré de maturation qui est difficile à établir. Congelée dans de bonnes conditions, la purée se conserve au plus 4 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chérimole est un fruit nourrissant, car son contenu en glucides est élevé. Elle contient de la vitamine C et de la niacine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
74 kcal	1,65 g	17,70 g	0,62 g	16,00 mg

calcium	sodium	phosphore	sucre	fibre
8,00 mg	4,00 mg	26,00 mg	1,30 g	2,30 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,07 mg	0,18 mg	0,30 mg	0,08 mg	0,09 mg

vitamin B2
0,12 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit originaire des Andes et croissant dans les régions tropicales et subtropicales.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15945

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15945