



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Longane

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

jan fév mar avr mai jui jui **aoû** sep oct nov déc

**Type :** Exotiques (Goyave, Papaye...)

**Poids moyen :** 15g

Fruit d'un arbre majestueux (qui peut atteindre 40 m) probablement originaire de l'Inde, le longane est un proche parent du litchi et du ramboutan. En Chine, on se sert des graines de longanes pour fabriquer des shampooings, car elles sont riches en saponine.

Les longanes poussent en grappes. Ils sont recouverts d'une coque lisse, plutôt mince, de couleur orange, qui brunit et devient plutôt rigide à maturité. Elle recouvre une chair translucide blanchâtre, juteuse et sucrée, un peu moins parfumée que celle du litchi. Un gros noyau brunâtre lisse, dur et non comestible est logé au centre du fruit; ce noyau est marqué d'une tache blanche en forme d'œil, d'où le nom d'«œil de dragon» que lui donnent les Chinois.

**La longane s'utilise comme le litchi.**

## COMMENT CHOISIR ?

La longane est un fruit qui est vendu en conserve au rayon des produits exotiques des grandes surfaces. Frais, Choisir des fruits non craquelés et le plus colorés possible.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le longane est délicieux tel quel. Il ajoute une note exotique aux salades de fruits. On peut l'incorporer au riz, aux légumes, aux salades ou aux sauces. Il est poché ou cuisiné à l'orientale. On peut le retrouver en conserve dans un sirop ou séché, il ressemble alors à un gros raisin sec.

## COMMENT PRÉPARER ?

Ajouter le longane en fin de cuisson afin qu'il conserve sa saveur, et le cuire brièvement.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les longanes au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé avec une feuille de papier absorbant pour prévenir l'excédent d'humidité. Ils peuvent se conserver 2 à 3 semaines mais leur parfum peut s'amoinrir. Il est préférable de les consommer rapidement; ils sont alors plus savoureux. Les longanes se congèlent tels quels dans leur coque.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le longane est une excellente source de vitamine C et de potassium, et il contient du magnésium et du cuivre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
60 kcal	1,31 g	15,14 g	0,10 g	10,00 mg
calcium	phosphore	fibre	cuivre	zinc
1,00 mg	21,00 mg	1,10 g	0,17 mg	0,05 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,13 mg	0,05 mg	0,03 mg	0,14 mg	0,30 mg
vitamin C				
84,00 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Ce fruit des régions tropicales est consommé en Asie depuis des milliers d'années; on le cultive maintenant principalement dans plusieurs pays asiatiques, aux États-Unis et en Australie.

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15949>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15949>