< retour

Fruits et légumes

Alkékenge(s)

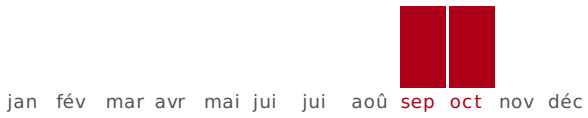
IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Peu communs (Asimine, Orangine...)

Poids moyen : 6g

L'alkékenge est une baie rouge, orangée ou jaune verdâtre, de la grosseur d'une cerise. Sa fine membrane (calice) non comestible, de la texture d'une mince feuille de papier, est de couleur sablell renferme de nombreuses graines comestibles. L'alkékenge pousse facilement, on le retouve sur les cinq continents. Il appartient à la grande famille des Solanacées, qui comprend notamment la tomate, l'aubergine, le poivron et la pomme de terre.

Après avoir ôté le calice et la tige des alkékenge, les rincer soigneusement sous l'eau. Insister particulièrement autour de la tige où une substance résineuse se niche.

VARIÉTÉS

Il existe une centaine de variétés de ce fruit peu juteux et sucré avec un léger arrière-goût acidulé et astringent.

COMMENT CHOISIR ?

L'alkékenge se trouve de plus en plus fréquemment sur les étals des marchés et quelquefois dans les grandes surfaces. Choisir des fruits fermes, de coloration uniforme et exempts de moisissures. S'ils sont vendus avec leur calice, ce dernier devrait être cassant, indice de la maturité des fruits.

QUE FAIRE AVEC ?

L'alkékenge est habituellement cuit, mais il peut aussi se manger cru. On le consomme tel quel ou dans les salades de fruits et les salades composées. On l'utilise pour faire des tartes, des sorbets et de la crème glacée. Très riche en pectine, on le cuisine en confiture, en gelée ou en marinade. On le transforme en jus.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'alkékenge se conserve au plus 2 jours au réfrigérateur, recouvert d'un linge. Il se congèle facilement, sans son calice. Les baies poursuivent leur maturation à la température de la pièce.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'alkékenge est une source de fer, de niacine et de vitamine A. On le dit fébrifuge, diurétique, et antirhumatismal.

calories	protéines	glucide	lipide	calcium
53 kcal	1,90 g	11,20 g	0,70 g	9,00 mg

sodium	phosphore	fer	vitamin B1	vitamin B2
1,00 mg	40,00 mg	1,00 mg	0,11 mg	0,04 mg

vitamin B3	vitamin B5	vitamin B6	vitamin B9	vitamin C
2,80 mg	0,29 mg	0,01 mg	5,80 µg	11,00 mg

vitamin PRO A
432,00 µg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante annuelle sur l'origine de laquelle on ne s'entend pas; certains botanistes mentionnent l'Amérique du Sud, d'autres, l'Europe, la Chine ou le Japon. Ce fruit est désigné par différents noms, notamment celui de «cerise de terre» et de «groseille du Cap», car il est cultivé intensivement au cap de Bonne-Espérance en Afrique du Sud depuis plus d'un siècle. On le nomme également «lanterne chinoise», à cause de la fine membrane de la consistance d'une mince feuille de papier, comme les abat-jour chinois, qui le recouvre. Quant à son nom latin physalis, il vient du grec phusan qui signifie «gonfler» et fait référence à la forme de sa fleur.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15941

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15941