

Les FRUITS en ASIE du SUD-EST

Laissons de coté le pamplemousse, la banane, l'ananas, la noix de coco, la fraise et le raisin que nous connaissons bien et qui sont abondants.

L'Asie du S-E, composé de pays à climat tropical, regorge de fruits variés, savoureux et colorés qui sont utilisés frais, en confitures, ou en sauces....

Ces fruits forment avec les sourires des habitants une symphonie des plus agréables.

La liste ci-dessous est loin d'être exhaustive : je mentionnerai simplement ceux que nous avons pu déguster et voir pendant notre séjour : j'ai aussi remarqué que tous ces fruits n'ont pas le même nom dans tous les pays....

le mangoustan :

Commençons par mon favori ! Nommé aussi « le fruit des dieux », de la taille d'une balle de golf, carapace de couleur violacée, il est riche en antioxydants.
Goût acide et sucré, il est consommé frais.



le ramboutan (litchi chevelu):

un peu plus petit, sa pelure est recouverte de duvet.
goût proche de celui du raisin
se mange frais, séché ou en conserve.



Le litchi

Petite sphère de 3 à 4 cm de diamètre, porté en grappes
Sa coque est brune à maturité, intérieur pulpeux, blanc et vitreux.
Parfumé et juteux, contient de la vit C
Se mange cru.



la mangue :

fruit charnu de 300g à 1 kg
chair jaune foncé, onctueuse et sucrée à gout de pêche et fleur
utilisée fraîche, en plats, jus, glaces



le longane :

fruit sphérique de couleur jaunâtre et de la taille d'une balle de pingpong, sa pulpe est très sucrée
Utilisé frais, en conserves ou pour en tirer de l'alcool.

**la papaye :**

baie savoureuse, généreuse aux saveurs complexes, goût poivré, légèrement sucré
sert aussi à la fabrication de latex, chewing-gum et en médecine

**la goyave :**

fruit en forme de poire de 3 à 10 cm, vert pâle à jaune
peau fine et fragile
se mange nature, en jus, sorbets, sirops, glaces et en pâtisseries

**le durian :**

grosse baie ovoïde et épineuse de 5 kg jusqu'à 40 cm de long
goût agréable ; il est utilisé en glaces, pâtisseries
Mais, dégage une forte odeur au point d'être interdit par exemple dans les transports en commun ; les animaux le repèrent à 1km





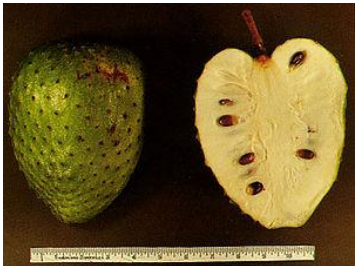

**le jacq (ou jacq) :**

cousin de l'arbre à pain, il pèse plusieurs kgs.
Beaucoup de similitudes avec le durian.
Odeur forte et sucrée, forme de nombre de quartiers un peu comme dans l'orange
Il est mangé cru, en confitures ou dans des plats cuisinés. On s'en sert aussi pour faire de la colle

**le tamarin :**

Se trouve dans des gousses de couleur marron, il fait penser au haricot
d'une saveur acidulée très agréable
utilise en jus, pâtes de fruits et en cuisine



<p>le fruit dragon (ou pitaya) :</p> <p>forme ovoïde de couleur tirant sur le grenat, 10 cm et 350 g. Goût et vertus proches de celles du kiwi, peu de vitamines mais beaucoup d'antioxydants... A des effets laxatifs On en fait des jus et du vin</p>	
<p>le fruit du serpent (ou salak)</p> <p>Drupe ovale et fusiforme en grappes, de 5 à 8 cm de long Recouvert de dures écailles brunes Chair blanche à noyau Bonne qualité gustative</p>	
<p>la pomme cannelle (fruit de l'attier)</p> <p>de la taille d'une pomme, écaille dure et chair blanche tendre, sucrée et parfumée, se mange crue</p>	
<p>la pomme d'eau (jambosier rouge, ou parfois pomme d'amour) :</p> <p>grosses dupes comestibles et parfumées en forme de petites poires chair croquante et juteuse goût à peine sucré, très rafraichissant</p>	
<p>le corossol :</p> <p>gros fruit de 30cm et 3,5kgs de couleur vert foncé et recouvert d'une écorce épineuse. chair blanche et pulpeuse goût sucré et acidulé : on en fait des glaces</p>	
<p>la carambole :</p> <p>goût acidulé, utilisé en jus, en salades de fruits, et en sauces Contient de la vitamine C et des poly phénols ; dangereux pour les insuffisants rénaux.</p>	

la pomme de lait: (ou caimite)

de la taille d'une pomme
peau ridée de couleur verte ou violet foncé, intérieur
farineux en forme d'étoile.
consommée fraîche ou en jus
Rafraichissant, très vitaminé

**la sapotille (ou ciku...)**

fruit à noyau de la forme d'une pomme ovoïde à chair
jaunâtre et succulente, goût proche du caramel
utilisée fraîche, en sirops, confitures, jus

