



Fruit

Myrtacées

fruit exotique

consommable cru

Goyave fraise

Psidium cattleianum

Goyave fraise, petite baie ronde à la peau rouge sombre ou jaune, libère un parfum puissant dès qu'elle mûrit. Sa pulpe claire, juteuse et granuleuse, mêle des notes de fraise, de goyave et de résine. Elle se croque avec la peau, malgré ses graines fermes. Rare en métropole, elle apparaît surtout lors des récoltes de La Réunion et dans quelques épiceries spécialisées.



Saison : de avril à août · pleine saison : mai et juin

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

D'avril à août, les récoltes de La Réunion alimentent ponctuellement les étals métropolitains, avec des volumes plus généreux en mai et juin. Les premiers fruits restent rares en mars. Après août, la campagne réunionnaise décline et les arrivages frais cèdent la place aux purées, confitures et jus.



Carte d'identité

Famille	Myrtacées
Partie mangée	baie
Origine	La goyave fraise vient du sud-est du Brésil et de l'Uruguay.
Provenance	Importé de Portugal, Brésil
Goût	Sa chair juteuse rappelle une goyave douce mêlée de fraise mûre, avec une texture granuleuse proche de celle de la poire.
Variétés	Goyave fraise rouge, Goyave fraise jaune, Lucidum



Bien choisir

- Choisir une peau rouge pourpre ou jaune soutenu, sans zone verdâtre.
- Rechercher un fruit souple sous une légère pression, mais sans partie molle.
- Vérifier la présence d'un parfum mêlant fraise mûre, résine et goyave.



Conserver

Durée

2 à 3 jours à maturité, jusqu'à 5 jours si le fruit reste ferme.

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, placé dans une boîte aérée.

Congélation

Congeler la pulpe crue, entière ou tamisée, avec quelques gouttes de jus de citron vert.





Préparer

- Rincer délicatement les fruits et retirer le reste du calice.
- Couper en deux pour contrôler la pulpe avant de la manger avec la peau.
- Passer la pulpe au tamis pour éliminer les nombreuses graines dures.

CUISONS

- En compote pendant 10 à 12 minutes
- En coulis pendant 5 à 8 minutes
- En confiture pendant 20 à 25 minutes
- Pochée dans un sirop pendant 8 minutes



Idées de recettes

- Confiture de goyave fraise
- Coulis au citron vert
- Salade d'ananas et goyave fraise
- Sorbet goyave fraise et menthe

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

vanille

noix de coco

ananas

menthe



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

69

kcal

289 kJ · portion 100 g

Eau	81 g	Vitamine C	37 mg	46 %
Protéines	0,6 g	Potassium	292 mg	15 %
Glucides	17 g	Cuivre	0,1 mg	10 %
Fibres	5,4 g	Manganèse	0,1 mg	7 %
Lipides	0,6 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Guavas, strawberry, raw — USDA FoodData Central.



Au potager

●●● exigeant · en pot possible

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Semis abrité												
Plantation												
Récolte												

Exposition

Plein soleil, contre un mur chaud et à l'abri des vents froids.

Sol

Un sol léger, fertile, légèrement acide et parfaitement drainé lui convient.

Arrosage

Arroser régulièrement en été, puis laisser sécher la surface entre deux apports.

Bons voisins : trèfle blanc, consoude, capucine · **à éloigner :** noyer, bambou



Le saviez-vous ?

À La Réunion, la goyave fraise est appelée goyavier et forme parfois des peuplements si denses qu'elle devient une espèce envahissante.

