

Fruit | Myrtacées | fruit exotique | consommable cru

Goyavier

Psidium cattleyanum

Goyavier, petit fruit rond à la peau rouge grenat ou jaune, cache une pulpe claire semée de pépins croquants. Son parfum mêle la fraise, la goyave et une pointe résineuse. Il se mange entier, juste rincé, ou se transforme en coulis vif et en confiture rubis. Très fragile après la cueillette, il reste rare sur les étals métropolitains et se découvre surtout lors d'arrivages ultramarins.

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					■	■						

À La Réunion, la maturation accompagne l'automne austral : les premiers goyaviers arrivent en avril, après les mangues de l'été. Les récoltes sont les plus généreuses en mai et juin, puis diminuent en juillet. Août livre les derniers fruits, avant que les agrumes locaux ne dominent davantage les étals.

Carte d'identité

Famille	Myrtacées
Partie mangée	baie
Origine	Il est originaire du littoral atlantique du Brésil et de l'Uruguay.
Provenance	Importé de
Goût	Sa pulpe juteuse et grenue rappelle la fraise acidulée mêlée à une petite goyave.
Variétés	Goyavier fraise rouge, Goyavier fraise jaune, Goyavier de Chine

Bien choisir

- Choisir une peau uniformément rouge sombre ou jaune doré selon la variété.
- Rechercher un fruit légèrement souple sous une pression douce, sans zone molle ni fissure.
- Vérifier le parfum, franc et fruité près du pédoncule.

Conserver

Durée
2 jours à température ambiante ou 3 à 5 jours au réfrigérateur une fois mûr.

Où
Dans le bac à légumes, non lavé et placé dans une boîte peu profonde.

Congélation
Congeler la pulpe tamisée en petites portions pendant 8 mois.

Préparer

- Rincer délicatement les fruits sous un filet d'eau froide.
- Retirer le pédoncule et le petit calice sec.
- Manger les graines ou passer la pulpe au tamis pour une texture lisse.

CUISSONS

- En compote, 10 à 15 minutes à feu doux
- En confiture, 20 à 25 minutes après l'ébullition
- À la poêle, 3 à 4 minutes avec un peu de beurre

Idées de recettes

- Confiture de goyavier à la vanille
- Sorbet goyavier et citron vert
- Coulis de goyavier
- Salade de fruits tropicaux

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · vanille · noix de coco · gingembre · banane

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	Magnésium	17 mg	5 %
Fibres	5,4 g	Phosphore	27 mg	4 %
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 légèrement acide, riche en humus et parfaitement drainé lui convient.

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

Bons voisins : bourrache, capucine, œillet d'Inde · **à éloigner :** bambou, eucalyptus

Le saviez-vous ?
À La Réunion, une fête annuelle du goyavier se tient à la Plaine-des-Palmistes pendant la récolte.