



Fruit

Myrtacées

fruit exotique

consommable cru

Pomme d'eau

Syzygium samarangense

Pomme d'eau, ce petit fruit en forme de cloche surprend par sa peau lisse et brillante, rose, rouge ou vert pâle. Sa chair blanche craque sous la dent puis libère un jus léger, frais et peu sucré. Le cœur peut être cotonneux et porte parfois quelques graines. Fragile après la récolte, elle se déguste surtout crue, bien fraîche, avec du citron vert ou une pointe de piment.



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

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

La pomme d'eau arrive surtout d'avril à août, lorsque les récoltes tropicales sont généreuses en Asie et dans les territoires ultramarins. Juin et juillet offrent les fruits les plus abondants. Mars apporte quelques premiers lots. Après août, les arrivages deviennent irréguliers et la peau supporte moins bien le transport.



Carte d'identité

Famille	Myrtacées
Partie mangée	fruit
Origine	La pomme d'eau vient de la péninsule Malaise et des îles d'Asie du Sud-Est.
Provenance	Importé de Thaïlande, Vietnam
Goût	La chair croque comme une poire peu mûre, avec le jus léger d'une pastèque et une note florale.
Variétés	Black Diamond, Black Pearl, Thub Thim Chan, Pomme d'eau rouge, Pomme d'eau verte



Bien choisir

- Une peau brillante, lisse et uniformément colorée
- Un fruit ferme sous les doigts, sans zone molle près du pédoncule
- Une base bien renflée, sans fissure ni trace de dessèchement



Conserver

Durée

2 à 4 jours

Où

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

Congélation

La congélation ramollit fortement la chair ; mieux vaut congeler une purée citronnée.





Préparer

- Rincer délicatement sous l'eau fraîche.
- Retirer le pédoncule et la petite base sèche.
- Couper en quartiers puis ôter le cœur cotonneux et les graines éventuelles.

CUISONS

- Au wok, 5 à 7 minutes
- En compote, 12 à 15 minutes
- Pochée dans un sirop léger, 8 à 10 minutes
- En chutney, 20 à 25 minutes



Idées de recettes

- Salade de pomme d'eau et concombre
- Chutney de pomme d'eau au gingembre
- Pomme d'eau pochée au citron vert
- Tartare de crevettes à la pomme d'eau

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

gingembre

piment

concombre

crevette



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

34

kcal

142 kJ · portion 150 g

Eau	91 g	Potassium	75 mg	4 %
Protéines	0,5 g	Vitamine C	2,9 mg	4 %
Glucides	8,6 g	Vitamine B3 (niacine)	0,3 mg	2 %
dont sucres	6,7 g	Vitamine B1 (thiamine)	0 mg	2 %
Fibres	1 g			
Lipides	0,2 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Wax apple — Taiwan Food Composition Database.



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, chaleur constante et protection contre les vents froids.

Sol

Le sol doit être profond, humifère, drainant et légèrement acide.

Arrosage

Arroser régulièrement sans laisser d'eau stagner autour des racines.

Bons voisins : basilic, capucine, trèfle nain · **à éloigner :** noyer noir



Le saviez-vous ?

La pomme d'eau n'est pas une pomme : c'est une baie botanique de la même famille que le girofler.

