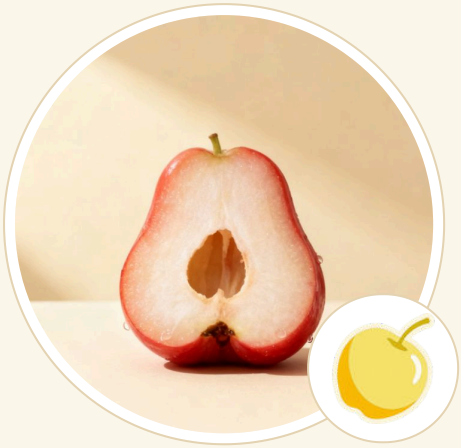


Fruit | Myrtacées | fruit exotique | consommable cru

Pomme-rose

Syzygium jambos

Pomme-rose, petit fruit tropical à la peau jaune pâle parfois rosée, exhale un parfum net de pétale. Sa chair blanche croque puis fond en jus autour d'un cœur creux où roulent une ou deux graines. Fragile et vite marquée, elle se déguste dès l'achat, nature, bien fraîche ou relevée de citron vert. Son arôme floral persiste doucement en bouche, sans lourdeur.

Saison : de avril à juillet · 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 juillet, les récoltes principales d'Asie tropicale et des Antilles rendent la pomme-rose plus présente chez les vendeurs spécialisés. Mai et juin concentrent les fruits les plus parfumés. Avant avril, les arrivages restent dispersés. Après juillet, la chaleur, la fragilité du fruit et les longs transports réduisent fortement l'offre fraîche.

Carte d'identité

Famille	Myrtacées
Partie mangée	fruit
Origine	Elle est originaire d'Asie du Sud-Est, de la Malaisie à l'Indonésie.
Provenance	Importé de Thaïlande, Vietnam, Inde
Goût	Sa chair juteuse et légèrement croquante évoque une poire peu sucrée parfumée à l'eau de rose.
Variétés	Pomme-rose jaune, Pomme-rose blanche, Pomme-rose rosée

Bien choisir

- Rechercher une peau jaune crème, parfois teintée de rose, sans zone brunie.
- Choisir un fruit ferme sous les doigts, mais non dur ni fripé.
- Vérifier la présence d'un parfum floral franc près du calice.

Conserver

Durée
2 à 3 jours

Où
Dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans une boîte non hermétique.

Congélation
La chair se congèle épépinée et citronnée, de préférence en purée ou en compote.

Préparer

- Rincer délicatement le fruit sous un filet d'eau fraîche.
- Retirer le calice sec et ouvrir le fruit en deux.
- Enlever les graines libres et les membranes fermes de la cavité centrale.

CUISSONS

- Compote à feu doux : 15 minutes
- Confiture : 25 minutes
- Poêlée au beurre : 5 minutes
- Chutney : 30 minutes

Idées de recettes

- Salade de pomme-rose au citron vert
- Compote de pomme-rose à la vanille
- Chutney de pomme-rose au gingembre
- Sorbet pomme-rose et coco

SE MARIE BIEN AVEC

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

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

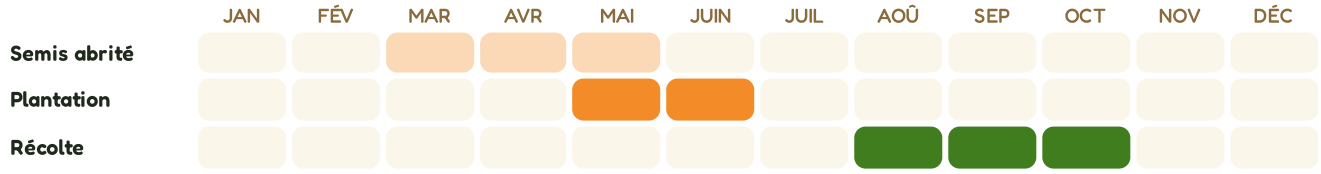
25 kcal
105 kJ · portion 100 g

Eau	93 g		Vitamine C	22 mg — 28 %
Protéines	0,6 g		Potassium	123 mg — 6 %
Glucides	5,7 g		Vitamine B3 (niacine)	0,8 mg — 5 %
Lipides	0,3 g		Calcium	29 mg — 4 %

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

Au potager

●●● exigeant · en pot possible



Exposition
Plein soleil, forte chaleur et emplacement protégé du vent, idéalement sous serre ou en véranda.

Sol
Un sol riche, profond, légèrement acide et très drainant limite l'asphyxie des racines.

Arrosage
Arroser régulièrement en laissant sécher les deux premiers centimètres du substrat entre deux apports.

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

Le saviez-vous ?

À maturité, ses graines se détachent souvent dans la cavité centrale et peuvent tinter lorsque le fruit est secoué.