

Valeur nutritive pour 100 g	
Eau	91 %
Protéines	0,6 g
Matière grasses	0,3 g
Glucides	7,8 g
Calories	33



La carambole

Fruit cultivé habituellement dans les pays tropicaux, elle est maintenant commercialisée sur les marchés occidentaux. Elle provient d'un arbre à fleurs rosées violettes avec un doux parfum. Elle mesure entre de 6 à 13 cm de long et de 3 à 6 cm de diamètre.

Elle se différencie avec sa forme en étoile qu'on remarque bien après l'avoir coupée. Sa peau de couleur jaune est comestible et elle a une texture lisse, luisante et cireuse. Sa chair, à l'intérieur, est blanche translucide, très juteuse, un peu acide et elle dégage un parfum lorsqu'elle est bien mûre. Elle contient aussi de 2 à 12 graines.

Sa teneur élevée en vitamine C fournit beaucoup d'énergie et contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Elle est aussi une source de potassium, ce qui permet de réduire le risque d'hypertension.

Utilisation : elle peut se manger crue ou cuite. On peut la servir avec d'autres fruits ou légumes, nappée d'une vinaigrette, en décoration avec des fromages, en gelée ou en sorbet.

Compote étoilée de bananes et caramboles

Ingrédients

4 bananes
4 caramboles
Cannelle
Jus de citron

Préparation

Éplucher les bananes et couper les fruits en morceaux. Faire cuire dans une casserole à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Ajouter le citron et la cannelle. Mixer et déguster.

<http://www.ptitchef.com/recettes/dessert/compote-etoilee-banane-carambole-fid-1426799>

**S'entraider et outiller
pour mieux manger**



REGAL

**Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"**