



# 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>

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

S'entraider et outiller  
pour mieux manger



REGAL