



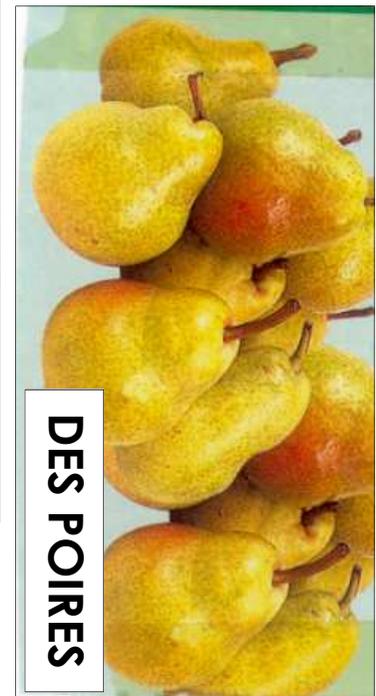
**DES LETCHIS**



**DES ANANAS**



**DES CERISES**



**DES POIRES**



**DES KIWIS**



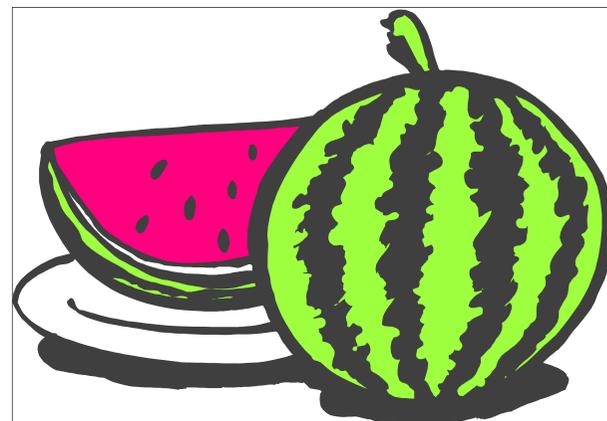
**UN JACQUE**



**DES COMBAVAS**



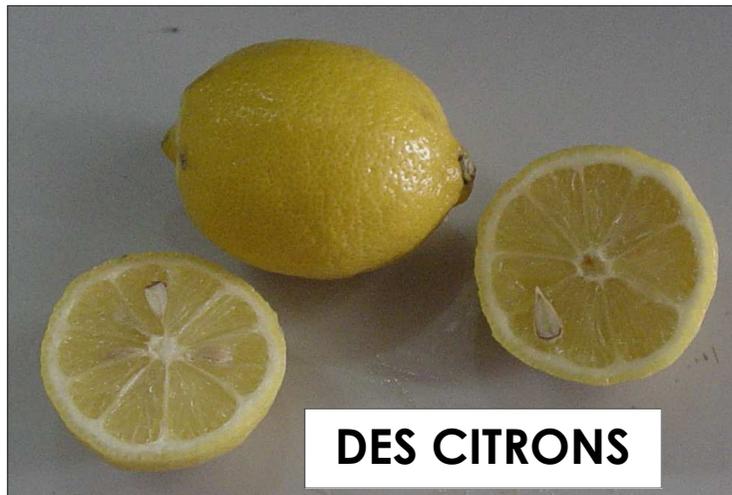
**DES FRUITS DE LA PASSION**



**UNE PASTÈQUE**



**DES FRAISES**



**DES CITRONS**



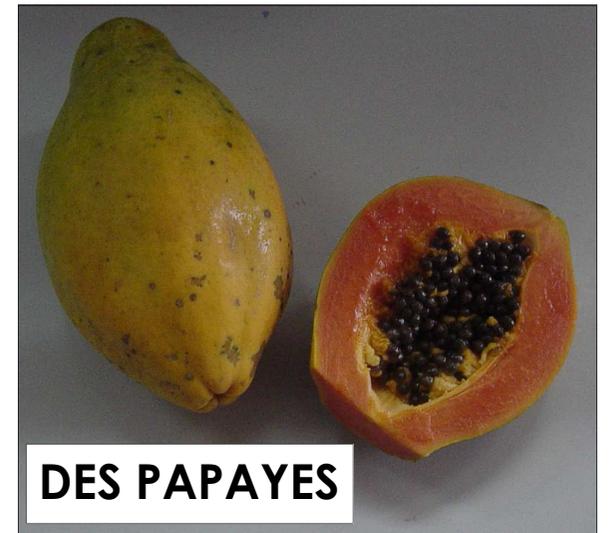
**DU RAISIN**



**DES PÊCHES**



**DES MANGUES**



**DES PAPAYES**



**DES LONGANIS**



**DES NOIX DE COCO**



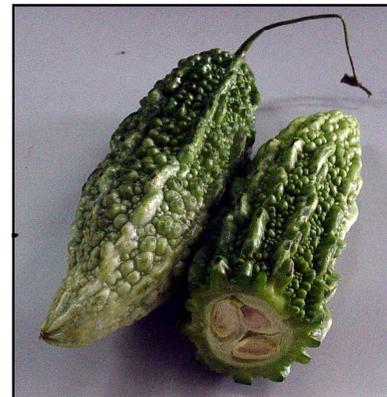
**DES BANANES**



**DES POMMES**



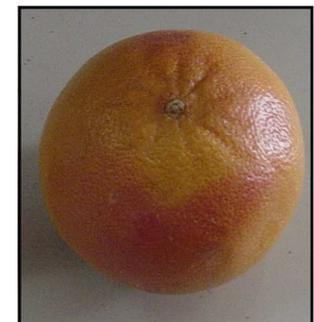
**DES ORANGES**



**DES MARGOSES**



**DES MURES**



**DES POMMELOS**



DES CARAMBOLES



UN COEUR DE BOEUF



DES



DES PITAYAS



DES GOYAVIERS



DES FRUITS A PAIN



DES TAMARINS



DU GINGEMBRE



DES CHOUCHOUX



DES PALMISTES



DU PIMENT

**Le chouchou** est également connu sous le nom de chayotte ou cristophine.

Herbe à la tige rampante, ornée de vrilles, originaire du Mexique et d'Amérique centrale. Son fruit charnu, a l'aspect d'une grosse poire rugueuse et se consomme cru ou cuit. Le fruit est une baie (fruit charnu sans noyau) mesurant de 7 à 20 cm. Il est riche en potassium, en cuivre et magnésium ainsi qu'en vitamine C. Il contient une graine de 2 à 5 cm de long qui possède la capacité de germer à l'intérieur même du fruit. Le chouchou est comme le cochon : tout est bon ! Sa pulpe s'accommode en salade, en purée, en gratin, en daube. Ses pousses se consomment en bouillon, en fricassée. Séchées, les tiges se tressent pour des savates, des capelines anti-soleil. Jusqu'à sa "patate" la grosse racine qui se cuisine.

Le fruit roi de l'île de la Réunion, **le litchi** arrive à maturité pour les fêtes de Noël. Le litchi est recouvert d'une coque, rouge ou rosée, qui brunit à mesure que le fruit vieillit. Sa chair translucide est juteuse, croquante, très sucrée et très parfumée. Elle enrobe un noyau non comestible. La saveur du litchi évoque la fraise, la rose et le muscat. Ce fruit constitue un dessert délicieux à lui seul. Il se consomme surtout frais, les fruits peuvent être séchés ou conservés dans le rhum. Le lychee est un arbre majestueux qui peut atteindre de 6 à 12 m de hauteur aux feuilles persistantes, elles sont vertes foncées et luisantes sur la face supérieure. La récolte, décembre, janvier il faut casser la branche avec le fruit.

Fruit charnu du manguier, un arbre au feuillage dense et vert foncé. **La mangue** est ronde, ovale ou réniforme. Sa peau est verte, jaune ou écarlate on l'enlève car elle est non comestible. Sa chair est onctueuse et sucrée avec un goût de pêche et de fleur. Elle adhère à un noyau large et plat.

La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum capiteux s'en dégage. On la mange nature ou on l'incorpore aux salades de fruits, aux céréales et aux sorbets. On la transforme en coulis, en confiture. Elle est délicieuse avec la volaille, le canard et le porc. C'est une excellente source de vitamine A et de vitamine C.

Ce fruit provient du papayer, appelé aussi arbre à melon ou melon tropical à cause de son goût de melon framboisé. Arbre majestueux pouvant atteindre 3 à 8 m., le papayer pousse très bien à la Réunion (pourvu que l'on ne soit pas trop en altitude) où on l'a introduit vers 1750. On apprécie notamment beaucoup la **papaye** "solo", une variété douce à la saveur rappelant l'abricot bien mûr.

En tamoul, on l'appelle pappâli (pappâli maram pour l'arbre, pappâli palham/pajam pour le fruit). La papaye-fruit est la baie arrivée à maturation qu'on mange au naturel rehaussée d'un filet de citron ou dans la préparation de desserts, sorbets, compotes, glaces, etc. La papaye-légume se caractérise par sa pelure encore verte et signifie qu'elle n'a pas encore atteint sa maturation. Coupée de son cordon ombilical, elle ne mûrira jamais. Blanchie au préalable, on l'utilise comme une courge. La papaye-épice caractérise uniquement les dizaines de pépins noirs ou gris renfermés dans sa cavité centrale en forme d'étoile. Séchés, broyés, ces pépins rehaussent les vinaigrettes, les mayonnaises et les plats en sauce.

Plante monocotylédone (**Ananas** comosus) de la famille des broméliacées, Elle est caractérisée par une rosette de grandes feuilles charnues, parfois épineuses, au centre de laquelle se développe une inflorescence en épi, à axe épais, surmontée d'une rosette de bractées vertes. Après fécondation, les différentes parties de la fleur, les bractées et l'axe de l'inflorescence se soudent, formant un ensemble charnu (infrutescence) de couleur orangée : l'ananas. Celui-ci est consommé frais ou en conserve, après suppression des parties externes lignifiées. L'ananas de l'île de la Réunion, l'ananas victoria.

Fruit comestible jaune, brillant, charnu, présentant une forme d'étoile en coupe transversale et parfois appelé pour cette raison "fruit étoile".

**La carambole** est le fruit du carambolier (Averrhoa carambola), arbre originaire d'Indonésie et répandu depuis très longtemps dans toute l'Asie. Il est désormais un produit commercial cultivé dans toutes les régions tropicales.

Le carambolier est une plante à fleurs de la famille des oxalidacées. Ce genre comprend également une autre espèce cultivée, le bilimbi. La carambole est un fruit riche en vitamine C, mais également en vitamine A, en potassium, acide oxalique et acide malique.

Originaire de l'Inde, le bananier a été introduit depuis des temps très reculés dans toutes les régions tropicales. Les bananiers ont une tige souterraine (rhizome), ils sont pourvus d'un faux tronc qui peut se dresser jusqu'à 6 m, formé par les grosses gaines des pétioles des feuilles enroulées les unes sur les autres. Les feuilles, longues et larges, ont un limbe fragile, qui se déchire facilement. Les fleurs, jaunâtres, contenues dans de larges bractées (feuilles) violacées, forment des inflorescences en grappes. Les fruits (**bananes**) sont des baies allongées, à écorce épaisse et molle, rangées en couronnes superposées (appelées communément " mains ") autour d'une grosse tige, réalisant ainsi le classique " régime " ; ils contiennent une pulpe blanchâtre ou jaunâtre, pâteuse, sucrée et agréablement parfumée, riche en amidon, en sucres et en vitamines. Après la fructification, la partie aérienne de la plante meurt tandis que demeure le rhizome, d'où sortiront de nouveaux faux troncs.

La **grenadille** est une liane, Cette liane est très largement cultivée à la Réunion, on en retrouve même quelques exemplaires naturalisées à l'orée des forêts. Les fruits, de forme ovoïde sont de couleur violette ou jaune suivant la variété. Tout l'intérieur du fruit est comestible. Le fruit est souvent consommé tel quel et crue, mais il peut également être transformé en jus (fruit de la passion). Nous le retrouvons aussi dans les sorbets et le rhums arrangés.

Le cocotier est un arbre à fût cylindrique régulier, légèrement plus épais à la base. Il peut atteindre 40 m de hauteur ; ses amples feuilles, pennées, réunies en touffe au sommet du stipe (analogue à un tronc), sont longues de 3 à 5 m. Le fruit, appelé **noix de coco**, est ovoïde ; long de 15 à 30 cm, il a un poids moyen de 1,5 kg. Il se compose d'un épicarpe mince et lisse, verdâtre ou violet, doublé d'une couche fibreuse épaisse de 3 à 4 cm, le mésocarpe, qui enveloppe la noix proprement dite, ou endocarpe. La pulpe, est blanche, charnue et consistante, la partie centrale est occupée par un liquide blanc, auquel sa consistance et sa couleur ont valu le nom de lait. Le cocotier est un arbre véritablement providentiel. Toutes les parties peuvent en être utilisées : le fût comme bois de construction, les feuilles pour recouvrir les cabanes et les cases, les fibres des mésocarpes - exceptionnellement résistantes - pour la fabrication de nattes, de paniers, de cordages. La pulpe du fruit est comestible.

Très gros fruit ovale à peau verte bosselée, originaire du Pacifique et utilisé comme un légume. Sa pulpe crème dont le goût rappelle celui de la pomme de terre est blanche, fibreuse et riche en amidon. **Le fruit de l'arbre à pain** peut être grillé, frit, bouilli ou réduit en purée pour remplacer les pommes de terre. Son contenu en hydrates de carbone est élevé.

Originaire d'Amérique du Sud, le **goyavier** a été introduit dans toutes les régions tropicales du monde. Nous connaissons surtout le goyavier pour les fruits qu'il donne. Une baie de couleur pourpre, au goût acidulé. Sa peau est mince, sa pulpe molle et blanche et renferme de nombreuses graines dures. La **goyave** fraîche est excellente telle quelle, en jus ou dans une salade de fruits, mais elle est aussi très prisée quand elle est cuisinée. A poids égal, il contient 20 fois plus de vitamine C que l'orange

Il existe de multiples variétés de **palmistes**, les plus courantes sont le palmiste blanc et le palmiste rouge. Autrefois le palmiste était en abondance dans l'île, aujourd'hui sa cueillette et sa vente font l'objet d'une surveillance accrue des services de l'ONF. Produit devenue chère, il figure seulement dans les repas de fêtes. Il est le meilleur végétal comestible de l'île. Le cœur de palmier ou chou palmiste se consomme en salade, en gratins, en achards et sert de garnitures aux carrys de poulet ou de porc. On l'utilise aussi dans les salades composées. Sa texture croquante, sa saveur font de lui un produit très fin qu'on peut utiliser dans les préparations les plus recherchées.

Fruits de plantes originaires d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Il existe des centaines de variétés de **piments**, des plus forts aux plus doux, Le piment est beaucoup plus un condiment qu'un légume; Il est souvent séché, mariné ou cuit, puis mis en purée, forme sous laquelle il s'incorpore plus uniformément aux aliments. Ils sont connus pour leur piquant et leur teneur en vitamine C. Chaque variété ayant son propre goût, fruité, boisé, fleuri, fumé, sucré. De toutes les couleurs, du rouge au vert en passant par le jaune et le violet. Il est très utilisé dans la cuisine réunionnaise, la variété la plus sur l'île le piment martin " piment oiseau"

Rhizome dont la pulpe très aromatique est piquante. Le **gingembre** est après le piment, le produit le plus utilisé pour agrémenter la cuisine réunionnaise, il parfume les carrys rougailles et achards. Il est utilisé en aliment de base de la cuisine asiatique réunionnaise, il aromatise sauce, viande, poisson, riz, et potages. On en fait de la confiture et des friandises confites.

Fruit du cactée Raquette tortue **Pitahaya**.

Naturalisé sur les vieux murs de pierres ou dans les forêts ; Il présente des articulations à 3 ailes, tordues épineuses. Ses belles fleurs blanc verdâtre apparaissent la nuit en été, dès le mois de décembre à La Réunion. Il est actuellement cultivé à La Réunion pour ses nouveaux fruits. Un mois après fécondation artificielle, la chauve-souris pollinisatrice étant absente, apparaît le fruit bacciforme arrondi de 12 cm, à aspect d'un gros navet écailleux, rouge. Il renferme un suc mucilagineux non laiteux. La chair rougeâtre, jaune ou blanche, suivant les variétés est piquetée de nombreuses petites graines comme chez le kiwi ; elle est parfumée délicieusement fruitée, riche en vitamines C. La plante est estimée des tortues.

Le vanillier a été introduit à la Réunion en 1819 par le jardinier botaniste PERROTET.

En 1841, l'esclave Edmond âgé de douze ans trouva, avant les botanistes du Muséum d'histoire naturelle de Paris et les scientifiques locaux, une méthode simple pour féconder manuellement les fleurs de l'orchidée vanillier. Cette découverte permit l'exploitation commerciale de la **vanille** Bourbon. L'intelligent enfant avait su discerner dans la même fleur, les organes mâles et femelles et les mettre convenablement en relation, procédé simple et rapide consistant à appliquer l'anthère avec le pollen, organe mâle, sur le pistil, organe femelle. Vanillier : N.f. Plante de la famille des orchidées, d'Amérique et cultivée pour son fruit, la vanille, dont l'arôme, bien connu, est dû à la vanilline qu'il renferme. La vanille sur la côte Est, les gousses de vanille de la Réunion sont réputées pour être les meilleures du monde La vanille sur la côte Est, les gousses de vanille de la Réunion sont réputées pour être les meilleures du monde

Le Jacquier, famille des Moracées est originaire de l'Inde, il est cultivé à l'île de la Réunion depuis 1825. Les fruits des jacquiers "**les jacques**" sont énormes ils peuvent peser jusqu'à 25 kg, une particularité le fruit pousse directement sur le tronc du jacquier. Toutes les parties du jacquier abondent en latex blanchâtre et collant aux doigts. On s'en débarrasse en se frottant les mains avec de l'huile. Le jacque se mange cru ou cuit, il est également consommé avant maturité dans ce cas le jacque est battu, c'est à dire haché et utilisé comme légume. Spécialité de l'île le "Ti-Jacque Boucané et Ti-jacques Saucisses".

Le **combava** désignant à la fois la plante et le fruit à été introduit du Sri Lanka à Bourbon vers 1770.

C'est un petit arbuste de la famille des agrumes, feuilles ailées et des branches épineuses. Le fruit est vert et granuleux, la peau épaisse, la pulpe blanche. Le combava est très apprécié à l'île de la Réunion, vous le retrouvez dans de nombreux plats, les feuilles et le zeste légèrement amer sont utilisés comme condiment pour assaisonner les rougails, les achards, les bouchons, les samoussas. Les fruits peuvent être utilisés râpés pour les sauces ou bien en fruits confits. La confiture de combava est délicieuse. Il sert aussi pour les rhums arrangés. Le zeste de fruit est utilisé en parfumerie.

Le **longani** est originaire d'Orient. Il se distingue par un goût plus enveloppant que le litchi, son lointain cousin. Il se présente en grappe, fruit rond comme une grosse bille, peau marron, pulpe blanche translucide, juteuse et sucrée, une grosse graine au centre d'un noir brillant. Il est vendu sur les marchés de mi janvier à fin mars.

La **Zat** est un fruit très apprécié à l'île de la Réunion. Il pousse dans les zones sèche de l'île, principalement dans la région de Saint-Leu, en saison vous trouverez des vendeurs sur le bord de la route, le zat est vendu en "Tas" ( comme de nombreux fruits à l'île de la Réunion, ananas, etc., le tas est composé de plusieurs fruits).

Plante vivace de 60 cm à 1m de hauteur. La racine rhizome charnu à une chair jaune orange à l'état vert, devenant rougeâtre, orange quand il est sec. Le **curcuma** est cultivé à la Plaine des Grègues, il est récolté en août, trié, nettoyé, débité en cossettes, séché, il est passé au moulin, pour donner la poudre "or rouge" car c'est un produit cher et bien vendu. Le curcuma est l'épice quotidienne utilisée en cuisine créole, les carris de viande, de poisson ou de légumes, et le riz jaune.

C'est Joseph Hubert, éminent naturaliste, qui a ramené l'Anone ( **coeur de Boeuf** ) en 1772. A la Réunion cet arbre fruitier vit sur le littoral où il atteint 5 à 8 m de hauteur. Le fruit arrondi a une pulpe douce, crémeuse, elle contient de nombreuses graines brunâtres. Son nom vient de la ressemblance à un coeur de Boeuf.

**Le tamarin** provient d'Inde. Il est attesté dans l'île dès 1711. Ce fruit, chanté par J. Farreyrol, est en forme de gousses marron. Il est utilisé pour faire de la pâte de fruits. Il entre aussi dans la cuisine, surtout celle des Indiens.

La **tomate arbuste** est originaire des montagnes d'Amérique tropicale (Pérou, Argentine) et la date n'est pas précisée.

La **bibasse** est originaire d'Extrême Orient (Chine, Japon) vers 1825, (autrement dit des nèfles). Elle a une peau veloutée d'un jaune ananas, de la grosseur d'un abricot, sa chair est légèrement acidulée. Sur l'arbre les fruits se présentent en grappes.

**Le jam-rose ou jambrosade** fut introduit avant 1800 et est d'origine indo-malaise. Ce fruit a la saveur et le parfum de la rose. On le trouve de moins en moins dans l'île, mais l'arbre vient surtout en altitude.

La **sapote** est originaire des forêts du Mexique, du Guatemala et des Antilles. Ce fruit est de chair farineuse, marron à maturité, et fut introduit dans l'île entre 1760-1780, mais par qui ?

Le **jujube** est originaire d'Asie Centrale. Il fut introduit à Madagascar via le Mozambique et sa première introduction est incertaine.

La **cerise de Cayenne** est originaire du sud du Brésil et du nord de l'Argentine. Comme il n'y a guère que le Brésil qui la cultive vraiment on l'appelle à tort ici : cerise du Brésil, alors que celle du Brésil (la véritable) a l'aspect extérieur d'un goyavier. La cerise de Cayenne est un tout petit fruit côtelé qu'on trouve encore à l'heure actuelle dans les vieilles cours. Sa date d'introduction dans l'île est incertaine, mais il est sûr que c'est avant 1825. Le cerisier de Cayenne est un arbuste.