



Le pamplemousse avec **FLORIDA**

Les fruits communément appelés pamplemousses sont en réalité des pomelos. Le pomelo, ou *Citrus Paradisi*, est originaire des Caraïbes et serait le croisement entre le vrai pamplemousse et l'orange douce. Il pousse en grappes, d'où son nom de *grapefruit* en anglais. Le fruit est cueilli avant maturité complète car il perd sa saveur acidulée une fois mûr.

Sa commercialisation date de la fin du XIXème siècle : les Etats-Unis en sont le premier producteur mondial, avec plus de 40% de la production totale. Il provient des Etats-Unis (Floride) et d'Israël en automne, d'Afrique du Sud et d'Argentine en été. Les principales variétés de pomelos sont le *marsh seedless* à pulpe blonde ; les *pink marsh* et *ruby red* à pulpe rose ; le *star ruby* à pulpe rouge.

Choisir

L'écorce du pomelo est jaune ou teintée de rose. La couleur n'est pas un bon critère de choix pour les agrumes : choisir des pomelos lourds, fermes avec une écorce brillante. Sa pulpe est jaune, rosée ou rouge est acidulée et sucrée : prendre ceux avec une pulpe jaune pour avoir une saveur moins sucrée. Le pomelo est disponible toute l'année, mais sa période de dégustation optimale s'étend de novembre à juin.

Consommer

Laver le pomelo avant de le couper. Le pomelo, coupé en deux, peut être consommé nature ou saupoudré de sucre. Il peut également accompagner des plats de viande (porc, canard) ou, découpé en suprêmes, être incorporé à des salades avec des crevettes et de l'avocat. Le pomelo est utilisé dans certains desserts (salades de fruits, gâteaux) pour remplacer l'ananas. Son jus est très rafraîchissant et son écorce peut être confite.

Conserver

Le pomelo se conserve une petite semaine à température ambiante. Placez-le au réfrigérateur pour une conservation plus longue. Le jus et le zeste peuvent se congeler.



C'est un français, le comte Odet Philippe, qui, au XIXème, découvrant le pomelo aux Bahamas où il était emprisonné par les Anglais, l'introduit le premier en Floride...aujourd'hui premier producteur mondial.



Riche en vitamine C, il contient du potassium et de l'acide folique.
43kcal/100g



PREPARATION

Pour obtenir des suprêmes, coupez les deux extrémités du fruit puis, avec un couteau pointu, pelez à vif le pomelo. Vous n'aurez plus qu'à diviser les différents quartiers au couteau.



CUISSON

Les suprêmes peuvent se réchauffer dans un peu de jus ou de matière grasse.

Blanchir deux à trois fois les peaux avant de les confire dans un sirop léger.



PRESENTATION

Vous pouvez bien sûr éviter les pomelos pour vous en servir d'assiettes.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- *Carpaccio de pamplemousse de Floride, gambas croustillantes*
- *Verrine d'amandes et pamplemousse de Floride, granité fraise*

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com