

ABIU

Pouteria caimito (Ruiz & Pav.) Radlk.

Un fruit tropical
délicat, au parfum
unique et à la chair
fondante !



Nom local guyanais (créole) :

Abiyou



Famille botanique :

Sapotacées

PRÉSENTATION

L'abiu est un arbre fruitier tropical originaire d'Amazonie et d'Amérique centrale. Il peut atteindre 10 à 20 m de hauteur.

Ses feuilles sont simples, épaisses, vert foncé et brillantes.

Ses fleurs sont petites, blanches et parfumées.

Le fruit est rond à ovale, à peau fine jaune doré. Sa chair est blanche, translucide, gélatineuse, très sucrée, juteuse et parfumée, entourant une ou plusieurs graines brillantes.

Très apprécié frais, l'abiu est aussi utilisé pour préparer des jus, smoothies, glaces, crèmes et confitures.

Rustique, il s'adapte bien aux climats tropicaux humides.



**UN FRUIT DÉLICAT,
SUCRÉ ET PARFUMÉ !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante** : arbre fruitier tropical
- Port** : ramifié, cime arrondie
- Hauteur** : 10 à 20 m
- Feuilles** : simples, épaisses, elliptiques, vert foncé, brillantes
- Fleurs** : petites, blanches, très parfumées
- Fruits** : ronds à ovales, peau fine jaune à doré à maturité, chair blanche gélatineuse, très sucrée et parfumée, 1 à plusieurs graines brillantes
- Graines** : lisses, brillantes, brunes à noires
- Multiplication** : par graines (noyaux) ou greffage

USAGES ALIMENTAIRES

La chair de l'abiu est douce, fondante, très sucrée et parfumée (arômes de vanille, poire et musc).

Elle peut être consommée :

- crue, nature
- en jus ou en smoothie
- en salade de fruits
- en glace ou sorbet
- en confiture ou gelée
- en crème, flan et pâtisseries



FEUILLES	FLEURS	JEUNE FRUIT	FRUIT MÛR	CHAIR	GRAINE
Épaisses, brillantes, vert foncé.	Petites, blanches, très parfumées.	Vert, lisse, à peau fine.	Jaune doré à maturité, peau fine et délicate.	Blanche, gélatineuse, très juteuse et parfumée.	Grosse, lisse, brune foncée à noire, très brillante.

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - fruit énergétique et digeste
 - source de vitamines A et C
 - apporte des fibres alimentaires
 - riche en antioxydants
- Pour le territoire**
 - arbre fruitier adapté au climat tropical
 - valorise les jardins familiaux
 - diversifie l'alimentation locale
 - peut générer des revenus grâce à la vente de fruits et produits transformés

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

JUS D'ABIU



Un jus frais, parfumé et rafraîchissant, idéal nature ou en mélange avec d'autres fruits.

Ingrédients naturels :
chair d'abiu,
eau (facultatif),
jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Ouvrir le fruit et retirer la chair.
2. Retenir les graines.
3. Mixer la chair avec un peu d'eau.
4. Filtrer le jus selon le goût.
5. Ajouter du jus de citron.
6. Servir frais.

CONFITURE D'ABIU



Une confiture onctueuse au parfum délicat, parfaite pour tartiner ou garnir vos desserts.

Ingrédients naturels :
chair d'abiu,
sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préparer la chair et le jus de citron.
2. Cuire la chair avec le sucre.
3. Remuer jusqu'à épaississement.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Mettre en pots stérilisés.

GLACE OU SORBET D'ABIU



Un dessert glacé crémeux et parfumé, à savourer bien frais !

Ingrédients naturels :
chair d'abiu,
sucre ou miel,
jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mixer la chair d'abiu.
2. Ajouter le sucre et le jus de citron.
3. Turbiner ou congeler en remuant.
4. Servir bien frais.

CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs blanches parfumées à 5 pétales et les fruits ronds qui passent du vert au jaune doré. Touchez la peau : fine et fragile. Goûtez la chair pour découvrir son parfum unique !



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'abiu est souvent appelé "le fruit à la crème" en raison de sa chair douce et onctueuse. En Guyane, il est très apprécié frais et entre dans de nombreuses recettes traditionnelles.



PRÉCAUTION

Ne pas consommer les graines : elles ne sont pas comestibles. Consommer le fruit bien mûr.



**Abiu : un fruit tropical raffiné et parfumé,
à savourer frais ou transformé, un trésor de nos jardins créoles !**

ABRICOT PAYS

Mammea americana L.

Un fruit tropical
sucré, parfumé
et nourrissant,
très apprécié !



Nom local guyanais (créole) :
Abriko péyi

Famille botanique :
Clusiacées

PRÉSENTATION

L'abricot pays est un arbre fruitier tropical originaire des Antilles et d'Amérique du Sud.

Il peut atteindre 10 à 25 m de hauteur.

Ses feuilles sont simples, épaisses, brillantes, vert foncé.

Ses fleurs sont blanches, très parfumées, avec de nombreuses étamines jaunes.

Le fruit est rond à ovale, avec une peau fine, brunâtre, tachetée de marron à maturité.

Sa chair est orange à jaune, tendre, juteuse, sucrée et très parfumée, entourant une grosse graine lisse et brunâtre à surface ridée.

Très apprécié frais, l'abricot pays est aussi utilisé pour préparer des jus, confitures, crèmes, sorbets et autres douceurs.

Rustique, il s'adapte bien aux climats tropicaux humides.



**UN FRUIT DÉLICIEUX,
DOUX ET PARFUMÉ !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANQUES

- Type de plante** : arbre fruitier tropical
- Port** : dressé, ramifié
- Hauteur** : 10 à 25 m
- Feuilles** : simples, épaisses, opposées, brillantes, vert foncé
- Fleurs** : blanches, parfumées, avec de nombreuses étamines jaunes
- Fruits** : ronds à ovales, peau fine brunâtre tachetée, chair orange à jaune, juteuse, sucrée et parfumée, autour d'une grosse graine ridée
- Graine** : grosse, brunâtre à surface fortement ridée
- Multiplication** : par graines (noyaux)

USAGES ALIMENTAIRES

La chair de l'abricot pays est douce, juteuse, sucrée et très parfumée.

Elle peut être consommée :

- crue, nature
- en jus ou en smoothie
- en salade de fruits
- en confiture ou gelée
- en sirop ou nectar
- dans des desserts et pâtisseries



FEUILLES



Simple, épaisses, opposées, brillantes, vert foncé.

FLEUR



Blanche, très parfumée, avec de nombreuses étamines jaunes.

FRUIT VERT



Vert clair, rond à ovale, à peau lisse.

FRUIT MÛR



Brunâtre, tacheté de marron à maturité.

CHAIR



Chair orange à jaune, tendre et juteuse, sucrée, très parfumée.

GRAINE



Grosse, lisse en forme, brunâtre, à surface (fortement ridée).

INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- fruit énergétique et nourrissant
- source de vitamines A et C
- apporte des fibres alimentaires
- riche en antioxydants



Pour le territoire

- arbre fruitier adapté au climat tropical
- valorise les jardins familiaux
- diversifie l'alimentation locale
- peut générer des revenus grâce à la vente de fruits et produits dérivés

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

JUS D'ABRICOT PAYS



Le jus d'abricot pays est doux, parfumé et naturellement sucré. À déguster bien frais !

Ingrédients naturels :
chair d'abricot pays,
eau (facultatif),
jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver les fruits et retirer la peau.
2. Retirer la graine et couper la chair.
3. Mixer la chair avec un peu d'eau.
4. Filtrer le jus selon le goût.
5. Ajouter du jus de citron.
6. Servir frais.

CONFITURE D'ABRICOT PAYS



La confiture d'abricot pays est onctueuse, parfumée et idéale pour tartiner ou garnir vos desserts.

Ingrédients naturels :
chair d'abricot pays,
sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préparer la chair en retirant la graine et la peau.
2. Cuire la chair avec le sucre et le jus de citron.
3. Retirer jusqu'à épaississement et la consistance désirée.
4. Mettre en pots chauds et former hermétiquement.

CRÈME D'ABRICOT PAYS



Une crème douce et parfumée, parfaite pour les desserts, yaourts ou pâtisseries.

Ingrédients naturels :
chair d'abricot pays,
lait ou lait végétal,
sucre, vanille (facultatif).

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Cuire la chair d'abricot pays.
2. Mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse.
3. Ajouter le lait, le sucre et la vanille, puis cuire à feu doux.
4. Laisser refroidir et conserver au frais.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs blanches très parfumées et touchez les feuilles épaisses et brillantes. Goûtez un fruit bien mûr : sa chair orange fondante dégage un parfum sucré et délicat.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'abricot pays fait partie de la même famille que le mangoustin (*Garcinia mangostana*). Son nom « americana » rappelle son origine en Amérique tropicale.



PRÉCAUTION

Ne pas consommer la graine : elle n'est pas comestible. Consommer le fruit bien mûr.



**Abricot pays : un fruit tropical savoureux et parfumé,
à savourer frais ou transformé, un trésor de nos jardins créoles !**

ANNONA MUCOSA

Annona mucosa (Jacq.) Baill.

Nom local guyanais (créole) :
Cashiman

Famille botanique :
Annonacées

Fleurs jaunes
parfumées,
solitaires ou en
petits groupes.



PRÉSENTATION

Annona mucosa est un petit arbre ou arbuste originaire des régions tropicales d'Amérique. Il peut atteindre 4 à 8 m de hauteur.

Ses feuilles sont simples, alternes, coriaces, à la face supérieure vert foncé et luisante, la face inférieure plus pâle et duveteuse.

Ses fleurs sont jaune pâle, parfumées.

Le fruit, appelé corossol biche, est vert, recouvert de petites épines molles.

Sa chair blanche, crémeuse et très parfumée, renferme de nombreuses graines noires brillantes.

Très apprécié des habitants et de la faune, il est consommé frais ou transformé.

Rustique, il s'adapte bien aux jardins créoles et aux vergers familiaux.



**UN FRUIT CRÉMEUX,
DÉLICIEUX ET PARFUMÉ !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante** : arbre ou arbuste vivace
- Port** : dressé, ramifié
- Hauteur** : 4 à 8 m
- Feuilles** : simples, alternes, elliptiques, coriaces, vert foncé luisantes dessus, duveteuses dessous
- Fleurs** : jaunes pâles, parfumées, solitaires ou en petits groupes
- Fruits** : corossol biche, verts puis jaunes à maturité, couverts de petites épines molles, chair blanche crémeuse
- Partie consommée** : chair des fruits mûrs
- Multiplication** : par graines ou bouturage de branches

USAGES ALIMENTAIRES

La chair du fruit de *Annona mucosa* est savoureuse et sucrée.

Elle peut être utilisée :

- crue, à la cuillère
- en jus ou smoothie
- en dessert (crèmes, glaces, mousses)
- en confiture ou gelée
- en sorbet
- en accompagnement de pâtisseries
- pour parfumer yaourts et fromages blancs

FEUILLE



Feuilles simples, alternes, coriaces, vert foncé luisant dessus, duveteuses dessous.

FLEUR



Fleurs jaunes pâles, parfumées, solitaires ou en petits groupes.

FRUIT VERT



Fruit vert, recouvert de petites épines molles.

FRUIT MÛR



Deviens jaune à maturité, plus mou et très parfumé.

CHAIR



Chair blanche, crémeuse, parfumée, graines noires brillantes.

INTÉRÊTS

Pour l'alimentation

- fruit savoureux et très parfumé
- source de vitamine C et d'antioxydants
- apporte de l'énergie
- riche en fibres alimentaires

Pour le territoire

- arbre fruitier bien adapté au climat tropical
- attire les pollinisateurs et les oiseaux
- valorise les savoirs et recettes locales
- s'intègre facilement dans les jardins familiaux et agroforêts

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

CONFITURE DE CASHIMAN



La chair douce et parfumée du cashiman se transforme en une confiture onctueuse et délicieuse. Parfaite au petit déjeuner, sur du pain, avec des crêpes ou dans un yaourt.

Ingédients naturels :
chair de cashiman, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Prélever la chair du fruit mûr et retirer les graines.
2. Cuire la chair avec le sucre et un peu de jus de citron.
3. Remuer jusqu'à obtenir une texture épaisse.
4. Mettre en pot chaud et fermer hermétiquement.

JUS DE CASHIMAN



Le jus de cashiman est rafraîchissant, naturellement sucré et très parfumé. À déguster bien frais !

Ingédients naturels :
chair de cashiman bien mûr, eau (facultatif), sucre ou miel (facultatif), jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mixer la chair du fruit avec un peu d'eau.
2. Filtrer le jus pour retirer les graines et fibres.
3. Ajouter du sucre ou du miel et du jus de citron selon le goût.
4. Servir frais.

CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs jaunes parfumées : elles s'ouvrent le matin et dégagent un parfum délicat.
Touchez les feuilles : la face inférieure est plus claire et duveteuse.
Goûtez un fruit bien mûr : sa chair doit être tendre, crémeuse et sucrée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le corossol biche est très apprécié des oiseaux et des mammifères frugivores (tyrans, tangeras, agoutis...), qui contribuent à la dispersion des graines et au renouvellement naturel de l'espèce.



PRÉCAUTION

Consommer uniquement la chair mûre. Ne pas avaler les graines : elles ne sont pas destinées à la consommation.



Cashiman (*Annona mucosa*) : un fruit crémeux et parfumé, à savourer frais ou transformé, un trésor des jardins créoles !

ARAZA CRÈME

Eugenia stipitata McVaugh

Un fruit tropical
parfumé, à la chair
crèmeuse et acidulée,
très apprécié !



Nom local guyanais (créole) :
Arazá krèm

Famille botanique :
Myrtacées

PRÉSENTATION

L'araza crème est un arbre fruitier tropical originaire d'Amazonie.

Il peut atteindre 10 à 15 m de hauteur.

Ses feuilles sont simples, opposées, à la face supérieure vert foncé et luisante, la face inférieure plus pâle.

Ses fleurs sont blanches, très parfumées, avec de nombreuses étamines.

Le fruit est rond à légèrement ovale, à peau fine jaune verdâtre, tachée de points brunâtres à maturité.

Sa chair est blanche crème, juteuse, acidulée et très parfumée, avec de petites graines comestibles.

Très apprécié frais, l'araza crème est aussi utilisé pour préparer des jus, confitures, sorbets et autres douceurs.

Rustique, il s'adapte bien aux climats tropicaux humides et aux sols bien drainés.



**UN FRUIT DÉLICIEUX,
RAFRAÎCHISSANT ET PARFUMÉ !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : arbre fruitier tropical
- Port : dressé, ramifié
- Hauteur : 10 à 15 m
- Feuilles : simples, opposées, elliptiques, vert foncé luisantes dessus
- Fleurs : blanches, parfumées, nombreuses étamines
- Fruits : ronds à ovales, jaune verdâtre à maturité, peau fine
- Chair : blanche crème, juteuse, acidulée, parfumée, avec petites graines
- Multiplication : par graines (noyaux) ou par marcottage

USAGES ALIMENTAIRES

La chair de l'araza crème est douce, juteuse, acidulée et très parfumée.

Elle peut être consommée :

- crue, à la cuillère
- en jus ou smoothie
- en dessert (mousses, glaces, sorbets)
- en confiture ou gelée
- en coulis ou sirop
- en accompagnement de pâtisseries
- pour parfumer yaourts et fromages blancs



FEUILLES	FLEURS	FRUIT VERT	FRUIT MÛR	CHAIR
Simple, opposées, elliptiques, vert foncé et luisantes dessus	Blanches, très parfumées, nombreuses étamines	Vert clair, lisse, à peau fine, ferme	Jaune verdâtre à maturité, parfumé	Crèmeuse, juteuse, acidulée, avec de petites graines

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - fruit riche en vitamine C
 - source d'antioxydants
 - apporte des fibres alimentaires
 - faible en calories
- Pour le territoire**
 - arbre fruitier adapté au climat tropical
 - valorise les jardins familiaux
 - diversifie l'alimentation locale
 - peut générer des revenus grâce à la vente de fruits et produits dérivés

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

JUS D'ARAZA CRÈME



Le jus d'araza crème est rafraîchissant, parfumé et naturellement acidulé. À déguster bien frais !

Ingrédients naturels :
chair d'araza crème,
eau (facultatif),
sucre (facultatif),
jus de citron (facultatif).

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Extraire la chair des fruits.
2. Ajouter un peu d'eau et mixer.
3. Filtrer le mélange pour retirer les graines.
4. Sucre selon le goût et ajouter quelques gouttes de citron (facultatif).
5. Réfrigérer et servir frais.

CONFITURE D'ARAZA CRÈME



La chair douce et parfumée de l'araza crème se transforme en une confiture onctueuse et délicieusement acidulée. Parfaite sur du pain, avec des crêpes ou dans un yaourt.

Ingrédients naturels :
chair d'araza crème,
sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préparer la chair en retirant les graines.
2. Cuire la chair avec le sucre et le jus de citron.
3. Remuer jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Mettre en pot chaud et fermer hermétiquement.

AUTRES IDÉES

- Sorbet ou glace à l'araza
- Coulis pour desserts
- Sirop parfumé pour boissons

CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs blanches très parfumées et à nombreuses étamines. Touchez les feuilles : elles sont opposées, luisantes et dégagent une odeur aromatique lorsqu'on les froisse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'araza crème est très apprécié en Amazonie. Son nom « arazá » vient du tupi-guarani « arassá », qui signifie « fruit parfumé ». C'est un fruit traditionnel des peuples amazonien, utilisé depuis longtemps pour ses saveurs et ses vertus.



PRÉCAUTION

Consommer uniquement les fruits mûrs. Retirer les graines avant consommation, même si elles sont petites. En cas de doute, demandez conseil.



**Arazá crème : un fruit tropical parfumé et acidulé,
à savourer frais ou transformé, un trésor de nos jardins créoles !**

CAMU CAMU

Myrciaria dubia (H.B.K.) McVaugh

Un petit fruit
qui cache l'un des
plus forts pouvoirs
naturels !



Nom local guyanais (créole) :
Kamu kamu

Famille botanique :
Myrtacées

PRÉSENTATION

Le camu camu est un arbuste fruitier tropical originaire de la forêt amazonienne, notamment des zones inondables du bassin du fleuve Amazone.

Il peut atteindre 3 à 5 m de hauteur.

Ses feuilles sont opposées, simples, brillantes, vert foncé.

Ses fleurs sont petites, blanches, discrètes.

Le fruit est une baie ronde de la taille d'une cerise (2 à 3 cm), dont la couleur varie du vert au rouge pourpre à maturité.

Sa chair est juteuse, très acide, avec deux à quatre graines.

Très apprécié pour sa teneur exceptionnelle en vitamine C, le camu camu est utilisé depuis des générations par les populations amazoniennes.

Il est aussi consommé frais en jus ou en préparations pour ses vertus tonifiantes et antioxydantes.



TRÈS RICHE
EN VITAMINE C
(plus que l'orange !)

UN PETIT FRUIT ACIDULÉ,
UN GRAND ALLIÉ POUR LA SANTÉ !

CARACTÉRISTIQUES BOTANQUES

- Type de plante : arbuste fruitier tropical
- Port : buissonnant
- Hauteur : 3 à 5 m
- Feuilles : opposées, simples, brillantes, vert foncé
- Fleurs : petites, blanches, solitaires ou en petits groupes
- Fruits : baies rondes, de 2 à 3 cm de diamètre, vertes puis rouge pourpre à maturité, très acides
- Graines : 2 à 4 graines par fruit
- Chair : juteuse, acide, très riche en vitamine C
- Habitat : forêts inondables, bords de cours d'eau
- Multiplication : par graines ou bouturage

USAGES ALIMENTAIRES

Le camu camu est très acide à l'état frais. On le consomme principalement :

- en jus ou en boissons
- en poudre
- en confiture ou gelée
- en sirop
- en smoothie ou en mélange avec d'autres fruits
- dans des desserts et sorbets



FEUILLES



Opposées, simples, brillantes, vert foncé.

FLEURS



Petites, blanches, discrètes, parfumées.

FRUIT VERT



Rond, vert, ferme et très acide.

FRUIT MÛR



Rouge pourpre à maturité, très acide et juteux.

COUPE DU FRUIT



Chair juteuse, acide, 2 à 4 graines.

GRAINES



Petites, rondes, à tégument dur.

INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- source exceptionnelle de vitamine C (20 à 30 fois plus que l'orange)
- puissant antioxydant naturel
- soutient le système immunitaire
- aide à réduire la fatigue



Pour le territoire

- valorise les zones humides et les savoir-faire locaux
- peut générer des revenus grâce à la transformation locale
- espèce adaptée aux écosystèmes amazoniens

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

JUS DE CAMU CAMU



Un jus 100 % naturel, très acidulé et rafraîchissant, riche en vitamine C et en antioxydants.

Ingrédients naturels : camu camu, eau.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver les fruits et retirer les impuretés.
2. Extraire le jus (presse ou mixeur).
3. Filtrer et servir frais ou pasteuriser.

POUDRE DE CAMU CAMU



Une poudre fine obtenue par lyophilisation, idéal pour les smoothies, yaourts, et compléments alimentaires naturels.

Ingrédients naturels : 100 % camu camu.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Extraire le jus du fruit.
2. Filtrer et clarifier le jus.
3. Lyophiliser le jus.
4. Broyer en fine poudre.

CONFITURE DE CAMU CAMU



Une confiture acidulée et parfumée, parfaite sur du pain, dans des yaourts ou en pâtisserie.

Ingrédients naturels : camu camu, sucre de canne, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Extraire le jus du fruit.
2. Cuire avec le sucre et le jus de citron.
3. Mijoter jusqu'à épaississement.
4. Mettre en pots stérilisés.

SIROP DE CAMU CAMU



Un sirop concentré, parfait pour les boissons, cocktails, yaourts et desserts.

Ingrédients naturels : jus de camu camu, sucre de canne.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Extraire le jus du fruit.
2. Chauffer avec le sucre jusqu'à dissolution.
3. Concentrer le sirop et refroidir.
4. Mettre en bouteille stérilisée.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fruits à différents stades de maturité, du vert au rouge pourpre. Goûtez (avec modération !) : vous découvrirez son acidité unique et sa fraîcheur incomparable.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le camu camu contient l'une des plus fortes concentrations naturelles de vitamine C connues chez les fruits. Il est traditionnellement utilisé pour renforcer l'énergie et soutenir l'organisme face aux infections.



PRÉCAUTION

Le fruit frais est extrêmement acide : à consommer dilué ou transformé. Déconseillé aux personnes souffrant d'ulcères ou de gastrite.



Camu camu : un superfruit amazonien naturel et puissant,
à savourer frais ou transformé, un trésor de nos forêts tropicales !

CESTRUM LATIFOLIUM

Cestrum latifolium Lam.
(syn. *Cestrum nocturnum*)

Nom local guyanais (créole) :
Désiré / Zèb a pik

Famille botanique :
Solanacées

Une feuille savoureuse
et parfumée,
un trésor de
nos jardins créoles !



PRÉSENTATION

Le *Cestrum latifolium* est un arbuste tropical très commun en Guyane, apprécié pour son feuillage aromatique.

Ses feuilles, vert foncé et allongées, dégagent une odeur intense, surtout le soir.

Utilisées depuis longtemps dans la cuisine créole, elles apportent une saveur caractéristique, à la fois poivrée, herbacée et légèrement amère, qui rappelle le cresson et le thé vert.

Les jeunes feuilles sont les plus tendres et les plus parfumées.

Très rustique, la plante s'adapte à différents milieux : jardins, haies ou bordures.



**UNE FEUILLE PARFUMÉE
AUX SAVEURS UNIQUES !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANQUES

- Type de plante : arbuste vivace
- Port : dressé, très ramifié
- Hauteur : 2 à 5 m
- Feuilles : simples, entières, lancéolées, vert foncé, très parfumées
- Fleurs : petites, tubulaires, blanches, très odorantes le soir
- Fruits : petites baies rondes, noires à maturité, non comestibles
- Habitat : jardins, friches, lisières forestières, sols variés
- Multiplication : par bouturage de tiges ou marcottage

USAGES ALIMENTAIRES

Les feuilles de *Cestrum latifolium* sont utilisées comme légume-feuille aromatique.

Elles parfument soupes, ragoûts, riz, sauces et farces.

À consommer cuites seulement.

- en infusion (feuilles fraîches)
- en assaisonnement de plats
- en farce avec poisson, viande ou légumes
- en sauce créole



FEUILLE



Allongée,
vert foncé,
très parfumée,
saveur typée.

FLEUR



Tubulaire,
blanche,
très odorante
le soir.

JEUNE FEUILLE



Tendre,
saveur douce
et plus fine.

BAIE VERTE



Petite,
ronde,
verte.

BAIE NOIRE



Noire à maturité,
non comestible,
à ne pas consommer.

PLANTE



Arbuste
robuste, facile
à cultiver.

INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- riche en antioxydants
- apporte des composés phytochimiques intéressants
- faible en calories
- valorise les savoirs et la cuisine créole



Pour le territoire

- plante facile à cultiver et très rustique
- adaptée aux jardins créoles et aux haies
- contribue à la biodiversité locale
- valorise le patrimoine culinaire guyanais

UN PLAT TRADITIONNEL : LE BOUILLON DE FEUILLES DE DÉSIRÉ

Plat emblématique de la cuisine guyanaise, le bouillon de feuilles de désiré accompagne souvent le riz blanc et les viandes ou le poisson.

La cuisson lente libère tous les arômes des feuilles pour un bouillon parfumé et réconfortant.



Ingrédients (4 personnes)

- 1 grande poignée de feuilles de désiré (jeunes feuilles de préférence)
- 500 g de poulet, de bœuf ou de poisson
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 tomate
- 1 piment végétarien (facultatif)
- Sel, poivre, thym, oignon vert
- 1,5 L d'eau

Préparation

Laver les feuilles et les hacher grossièrement. Faire revenir la viande avec l'oignon, l'ail et les épices. Ajouter l'eau et laisser cuire. Ajouter les feuilles hachées en fin de cuisson. Laisser frémir 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud avec du riz.

AUTRES USAGES & PRÉPARATIONS

- Infusion** : quelques feuilles dans l'eau chaude pour une tisane parfumée.



- Sauce verte** : feuilles hachées revenues avec ail, oignon, piment, pour accompagner viandes ou poissons.



- Farce** : mélangées avec d'autres herbes aromatiques pour farcir poissons, volailles ou légumes.



PRODUITS GOURMANDS À BASE DE FEUILLES DE DÉSIRÉ

PESTO DE FEUILLES DE DÉSIRÉ



Une sauce onctueuse et aromatique pour vos pâtes, sandwiches ou marinades.

Ingrédients :
feuilles de désiré,
ail, huile, noix
ou graines,
sel, citron.

BEURRE AROMATISÉ AU DÉSIRÉ



Un beurre parfumé idéal pour relever viandes, légumes ou grillades.

Ingrédients :
feuilles de désiré,
beurre, ail,
sel, citron.

POUDRE DE FEUILLES DE DÉSIRÉ



Feuilles séchées et réduites en poudre pour assaisonner soupes, sauces et marinades. Se conserve plusieurs mois.

HUILE PARFUMÉE AU DÉSIRÉ



Une huile parfumée pour vos assaisonnements et cuissons douces.

Ingrédients :
feuilles de désiré,
huile végétale,
ail (facultatif).



CONSEIL D'OBSERVATION

Frottez une feuille entre vos doigts : son parfum puissant et herbacé se dégage immédiatement ! Observez la floraison nocturne très odorante.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En Amérique tropicale, les *Cestrum* sont utilisés en médecine traditionnelle. Les feuilles contiennent des composés bioactifs étudiés pour leurs propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.



PRÉCAUTION

Ne pas consommer les baies noires : elles sont toxiques. Consommer les feuilles uniquement cuites et en quantité alimentaire.



Cestrum latifolium : une feuille parfumée, un goût authentique,
à cuisiner et à valoriser, un patrimoine vivant de la Guyane !

JICAMA

Pachyrhizus erosus
(L.) Urban

La patate croquante et rafraîchissante !

Nom local guyanais (créole) :
JIKAMA / JICAMA

Famille botanique :
Fabacées

PRÉSENTATION

Le jicama est une plante grimpante tropicale originaire du Mexique et d'Amérique centrale.

Son tubercule souterrain, de couleur brun clair à l'extérieur et blanc à l'intérieur, est croquant, juteux et légèrement sucré, avec un goût rappelant la noisette ou la poire.

Il se consomme cru ou cuit et apporte fraîcheur et légèreté à de nombreux plats.

Facile à cultiver, il s'adapte bien aux climats chauds et humides.



**TRÈS RICHE
EN FIBRES,
VITAMINE C
ET POTASSIUM !**

Un trésor croquant
venu d'Amérique
tropicale !



CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante** : liane vivace grimpante
- Port** : tiges volubiles pouvant atteindre 5 à 10 m
- Feuilles** : composées, triangulaires à trois folioles
- Fleurs** : petites, papilionacées, blanches à violettes
- Fruits** : gousses aplaties contenant 1 à 6 graines
- Tubercule** : globuleux ou piriforme, 10 à 30 cm de diamètre, peau fine beige à brun clair, chair blanche, croquante et juteuse
- Habitat** : régions tropicales et subtropicales, sols meubles et bien drainés
- Multiplication** : par graines ou par fragments de tubercules

USAGES ALIMENTAIRES

Le tubercule de jicama est très apprécié pour sa texture croquante et sa saveur douce et rafraîchissante. Il peut être :

- consommé cru en bâtonnets
- râpé ou en julienne dans les salades
- cuit à la vapeur, sauté ou en soupe
- utilisé dans des sautés, gratins ou galettes
- mariné, fermenté ou en pickles
- en dessert avec des fruits



DE LA PLANTE À LA RÉCOLTE

PLANT	FLEUR	GOUSSE	TUBERCULE EN CROISSANCE	RÉCOLTE	TUBERCULE
Plante grimpante vigoureuse à croissance rapide.	Fleur papilionacée attractive pour les pollinisateurs.	Gousse aplatie contenant les graines.	Le tubercule se développe sous la terre.	Récolte 6 à 8 mois après le semis, quand la taille est optimale.	Chair blanche, croquante, juteuse et rafraîchissante.

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - riche en fibres alimentaires
 - source de vitamine C
 - faible en calories et en matières grasses
 - bonne hydratation grâce à sa teneur en eau
- Pour le territoire**
 - culture adaptée aux climats tropicaux
 - améliore la structure du sol (légumineuse)
 - valorise les systèmes agroforestiers
 - source de revenus pour les producteurs
- Pour la santé**
 - favorise la digestion et le transit
 - contribue à l'équilibre hydrique
 - soutien le système immunitaire

UN PLAT TRADITIONNEL : SALADE CROQUANTE DE JICAMA



Ingrédients (4 personnes)

- 1 jicama moyen
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 poivron rouge
- Jus de 2 citrons verts
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre ou persil frais

Préparation

1. Éplucher le jicama et le couper en bâtonnets ou en julienne.
2. Râper la carotte, couper le concombre, le poivron et l'oignon en fines lamelles.
3. Dans un saladier, mélanger le tout.
4. Assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Parsemer de coriandre fraîche et servir bien frais.



AUTRES IDÉES GOURMANDES

- Bâtonnets de jicama avec un filet de citron et piment.
- Jicama râpé en coleslaw tropical avec ananas et carotte.
- Jicama sauté aux légumes et crevettes ou au poulet.
- Soupe crémeuse de jicama et lait de coco.



PRODUITS ISSUS DU TUBERCULE DE JICAMA

BÂTONNETS FRAIS

Croquant et rafraîchissant, parfait en collation ou en apéritif.



PICKLES DE JICAMA

Mariné au vinaigre, aux herbes et aux épices, une touche acidulée et croquante.



JICAMA RÂPÉ

Idéal pour les salades, coleslaws, tacos ou rouleaux de printemps.



CHIPS DE JICAMA

fines tranches séchées ou déshydratées, croustillantes et légères.



FARINE DE JICAMA

Tubercles séchés et moulus, utilisée comme ingrédient sans gluten.



JUS DE JICAMA

Jus frais, doux et hydratant, à consommer nature ou avec citron.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs papilionacées blanches à violettes et les gousses aplaties. À la récolte, vérifiez la fermeté et la taille du tubercule : il doit être ferme et sans fissures pour une meilleure saveur.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le jicama est très peu calorique (environ 39 kcal/100 g) et composé à plus de 85 % d'eau. Il est très apprécié pour sa capacité à rafraîchir et à apporter du croquant aux plats tropicaux !



PRÉCAUTION

Ne pas consommer les graines crues en grande quantité : elles contiennent des composés qui peuvent être toxiques. Toujours bien cuire avant consommation.



Jicama : un tubercule croquant et polyvalent, pour des recettes saines, fraîches et savoureuses !

COCONA

Solanum sessilifolium Dunal

Famille : Solanacées



Nom local guyanais (créole) :

KOKONA

Un fruit acidulé
et rafraîchissant,
riche en traditions
et en saveurs !



PRÉSENTATION

Le cocona est un arbuste ou petit arbre tropical pouvant atteindre 2 à 4 m de haut. Il est très commun en Amazonie et dans les zones tropicales humides.

Ses grandes feuilles alternes, ovales et légèrement lobées, sont recouvertes d'un fin duvet. Les fleurs sont blanches à violacées, en étoile, avec un cœur jaune.

Le fruit est une baie ronde, lisse, qui passe du vert au jaune orangé à maturité. Sa pulpe juteuse, acidulée et parfumée, renferme de nombreuses graines aplaties.

Apprécié pour ses fruits rafraîchissants, le cocona est utilisé en jus, en sauces et en confitures.



CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante** : arbuste ou petit arbre vivace
- Port** : dressé, ramifié, 2 à 4 m de haut
- Feuilles** : simples, alternes, grandes, ovales, légèrement lobées à dentées, à duvet fin
- Fleurs** : petites, blanches à violacées, en étoile, à cœur jaune
- Fruits** : baies rondes de 3 à 6 cm de diamètre, vertes puis jaunes à orangées à maturité, pulpe juteuse et acidulée, nombreuses graines aplaties
- Habitat** : jardins, abattis, lisières forestières, zones humides
- Multiplication** : par graines

USAGES ALIMENTAIRES

Le fruit est comestible.

Il se consomme :

- en jus, très apprécié et désaltérant
- en sauce pour accompagner le poisson, la viande ou les légumes
- en confiture, gelée ou sirop
- en marinade ou en assaisonnement
- en sorbet ou dessert
- en condiment (avec piment, sel, ail...)



DE LA FLEUR AU FRUIT

FLEUR EN ÉTOILE



Fleurs blanches à violacées, à cœur jaune.

FRUIT VERT



Le fruit est vert et ferme.

FRUIT JAUNE



À maturité, il devient jaune à orangé.

FRUIT COUPÉ



Pulpe juteuse, acidulée et parfumée.

GRAINES



Nombreuses graines aplaties et comestibles.

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - très riche en vitamine C et antioxydants
 - stimule l'appétit et facilite la digestion
 - rafraîchissante et désaltérante
 - source de fibres et de minéraux
- Pour le territoire**
 - plante locale adaptée au climat tropical
 - valorise les savoirs et usages traditionnels
 - utile pour diversifier les productions dans les jardins et agroforêts
- Pour la santé (usages traditionnels)**
 - utilisé en décoction pour ses propriétés toniques
 - feuilles parfois utilisées en cataplasme

UN PLAT TRADITIONNEL : SAUCE COCONA AU POISSON



Ingrédients (4 personnes)

- 4 fruits de cocona bien mûrs
- 600 g de poisson (au choix)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 tomate
- 1 piment (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre, herbes (cives, persil)



Préparation

1. Laver les fruits, couper en deux et extraire la pulpe avec les graines.
2. Passer la pulpe au tamis ou mixer légèrement (garder des moreaux).
3. Assaisonner le poisson avec du sel, du poivre et du jus de cocona.
4. Faire revenir l'oignon, l'ail et la tomate dans l'huile chaude.
5. Ajouter la pulpe de cocona et le piment.
6. Laisser mijoter 10 min puis ajouter le poisson.
7. Cuire à feu doux 15 à 20 min.
8. Servir chaud avec du riz, du manioc ou des bananes vertes.

AUTRES IDÉES GOURMANDES



PRODUITS ISSUS DU FRUIT DE COCONA



JUS NATUREL

Boisson rafraîchissante, riche en vitamine C.

SIROP / COULIS

Idéal pour boissons, desserts et yaourts.

CONFITURE

Parfaite sur le pain ou pour garnir les tartes.

SAUCE COCONA

Accompagne poissons, viandes, légumes et riz.

MARINADE

Attendrit et parfume les viandes et poissons.

CONDIMENT

À déguster avec piment, ail, sel et herbes.

CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les grandes feuilles légèrement lobées et duveteuses. Les fleurs en étoile sont très caractéristiques. Les fruits mûrs jaunes à orangés sont comestibles.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cocona est utilisé depuis longtemps par les populations amazoniennes pour ses fruits rafraîchissants et ses propriétés toniques. Il fait partie du patrimoine alimentaire de Guyane et de l'Amazonie.



PRÉCAUTIONS

Consommer les fruits bien mûrs. Les fruits verts sont très acides. Les graines sont comestibles mais nombreuses : à consommer avec modération chez certaines personnes.



Le cocona : un fruit local plein de peps et de saveurs !

DÉCOUVRIR - GOÛTER - VALORISER - TRANSMETTRE

CORÈTE POTAGÈRE

Corchorus olitorius

Nom local guyanais (créole) :
Korèt potajè

Nom local guyanais (lalo) :
Lalo

Famille botanique :
Malvacées

PRÉSENTATION

La corète potagère est une plante herbacée tropicale cultivée pour ses feuilles comestibles. Elle pousse rapidement et produit un feuillage abondant, apprécié dans de nombreuses traditions culinaires. À la cuisson, ses feuilles prennent une texture légèrement mucilagineuse, caractéristique recherchée dans certaines préparations. Dans le parcours des PANC, elle illustre le potentiel des légumes-feuilles locaux pour une alimentation diversifiée, nourricière et adaptée aux conditions tropicales.

UNE FEUILLE
NOURRICIÈRE ET
TRADITIONNELLE
À (RE)DÉCOUVRIR !

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : herbacée annuelle
- Port : dressé
- Hauteur : environ 1 à 2 m
- Feuilles : vertes, allongées, tendres lorsqu'elles sont jeunes
- Tiges : souples puis plus fibreuses avec l'âge
- Fleurs : petites, jaunes
- Fruits : capsules allongées contenant de nombreuses graines
- Partie consommée : principalement les feuilles jeunes
- Multiplication : par semis

FEUILLE



Feuilles allongées, vertes, tendres quand elles sont jeunes.

FLEUR



Petites fleurs jaunes solitaires à l'aisselle des feuilles.

TIGE



Tiges vertes et souples, devenant plus fibreuses avec l'âge.

FRUIT (CAPSULE)



Capsules allongées contenant de nombreuses graines.

USAGES ALIMENTAIRES

Les feuilles de corète potagère sont consommées comme légume-feuille. Elles peuvent être utilisées :

- en sauce
- en soupe
- en bouillon
- en ragoût
- en accompagnement
- en mélange avec d'autres feuilles potagères



À la cuisson, elles apportent une texture souple et légèrement liée, qui donne du corps aux plats.

PLAT À BASE DE FEUILLES DE CORÈTE POTAGÈRE



Les feuilles de corète potagère se cuisinent en sauce verte, en soupe ou en mélange avec d'autres légumes-feuilles. Revenues avec de l'oignon, de l'ail, du piment, et parfois du poisson ou de la viande selon les recettes, elles donnent un plat nourrissant et savoureux. Leur texture légèrement mucilagineuse est une caractéristique normale de la plante.

Elle participe à l'identité culinaire de nombreuses préparations traditionnelles.



INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- produit rapidement un feuillage abondant
- permet de diversifier les légumes consommés
- s'intègre facilement dans les repas du quotidien
- peut être récoltée plusieurs fois selon le mode de conduite



Pour le territoire

- bien adaptée aux conditions tropicales
- utile dans les jardins familiaux et les systèmes maraichers diversifiés
- valorise les savoirs culinaires et alimentaires locaux
- contribue à la reconnaissance des PANC en Guyane



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez la forme allongée des feuilles, le port dressé de la plante et la finesse de ses petites fleurs jaunes. Les jeunes feuilles sont les plus tendres et les plus recherchées pour la cuisine.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La corète potagère est connue dans de nombreux pays d'Afrique, d'Asie et des régions tropicales comme un légume-feuille important du quotidien. Elle montre qu'une plante simple à cultiver peut avoir une grande valeur alimentaire et culturelle.



PRÉCAUTION

Pour une meilleure qualité culinaire, les feuilles sont de préférence récoltées jeunes. Comme pour toute plante alimentaire, il faut bien identifier l'espèce avant consommation.

Corète potagère : une feuille nourricière à redécouvrir dans les cuisines tropicales

FIGUIER DE BARBARIE

Opuntia ficus-indica (L.) Mill.

Nom local guyanais (créole) :
Figu-figu

Famille botanique :
Cactacées

Un fruit du désert,
gorgé de saveurs
et de bienfaits !



PRÉSENTATION

Le figuier de barbarie est un cactus arbustif originaire d'Amérique, largement répandu dans les régions arides et semi-arides tropicales et méditerranéennes.

Il peut atteindre 2 à 5 m de hauteur.

Ses raquettes (cladodes) sont plates, charnues et couvertes d'épines et de glochides (minuscules épines).

Ses fleurs sont grandes, jaunes, orange ou rouges.

Le fruit, appelé "figue de barbarie", est ovoïde, charnu, de couleur jaune, orange, rouge ou violette à maturité.

Sa chair est juteuse, sucrée, parsemée de petites graines croquantes.

Très apprécié frais, il est aussi utilisé depuis des siècles pour préparer jus, confitures, sirops, sorbets et colorants naturels.

Rustique et résistant à la sécheresse, il s'adapte bien aux climats chauds et secs.



TRÈS RICHE
EN FIBRES ET
EN ANTIOXYDANTS
(VITAMINE C)

**UN FRUIT COLORÉ,
RAFRAÎCHISSANT ET PLEIN DE VIE !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante** : cactus arbustif
- Port** : dressé, ramifié
- Hauteur** : 2 à 5 m
- Feuilles** : absentes (feuilles transformées en épines). Raquettes (charnues) vertes, aplaties.
- Fleurs** : grandes, jaunes, orange ou rouges
- Fruits** : ovales, 5 à 10 cm de long, peau lisse parsemée de glochides, chair rouge, violette, orange ou jaune à maturité, sucrée, juteuse.
- Graines** : nombreuses, petites, comestibles et croquantes
- Habitat** : zones arides, ensoleillées, sols pauvres et bien drainés
- Multiplication** : par bouturage des raquettes ou par graines

USAGES ALIMENTAIRES

Le fruit du figuier de barbarie est délicieux frais, bien frais !

Il peut être consommé :

- cru, nature
- en jus ou en smoothie
- en salade de fruits
- en dessert ou pâtisseries
- en confiture ou gelée
- en sirop ou nectar
- en sorbet ou glace



RAQUETTE	FLEUR	FRUIT VERT	FRUIT ORANGE	FRUIT ROUGE	GRAINES
Charnue, riche en eau et en fibres, comestible (jeune raquette).	Grande, éphémère, couleurs vives, très mellifère.	Vert clair, ferme, peu sucré, non comestible cru.	Orange, juteux, saveur douce et sucrée.	Rouge à fuchsia, très juteux, sucré, parfumé.	Petites, croquantes, riches en huiles et fibres.

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - riche en vitamine C, antioxydants et fibres
 - apporte des minéraux (magnésium, potassium)
 - contribue au bon fonctionnement du transit intestinal
 - faible en calories, hydratant
- Pour le territoire**
 - plante résistante à la sécheresse
 - valorise les zones arides et dégradées
 - source de revenus pour les communautés locales (fruits frais et transformés)
 - attire les pollinisateurs et protège les sols

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

JUS DE FIGUE DE BARBARIE



Un jus frais, désaltérant et naturellement sucré, riche en vitamine C et en antioxydants.

Ingédients naturels :
figes de barbarie, eau (facultatif), jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver les fruits et retirer les glochides.
2. Couper et prélever la chair.
3. Mixer et filtrer (si besoin).
4. Ajouter un peu de citron et servir frais.

CONFITURE DE FIGUE DE BARBARIE



Une confiture parfumée à la belle couleur, idéale pour tartiner ou accompagner yaourts et desserts.

Ingédients naturels :
figes de barbarie, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Prélever la chair et peser.
2. Cuire la chair avec le sucre.
3. Ajouter le jus de citron.
4. Cuire jusqu'à épaississement et mettre en pots.

SIROP DE FIGUE DE BARBARIE



Un sirop gourmand à diluer dans l'eau, les cocktails, yaourts ou desserts.

Ingédients naturels :
jus de figue de barbarie, sucre de canne, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Extraire le jus des fruits.
2. Mélanger avec le sucre et le jus de citron.
3. Chauffer doucement.
4. Mettre en bouteille stérilisée.

SORBET DE FIGUE DE BARBARIE



Un sorbet frais et fruité, parfait pour se rafraîchir naturellement.

Ingédients naturels :
chair de figue de barbarie, sucre, citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mixer la chair avec du citron et du sucre.
2. Filtrer pour enlever les graines (facultatif).
3. Turbiter ou congeler en remuant.
4. Servir bien frais.

CONSEIL D'OBSERVATION

Manipulez les raquettes et les fruits avec précaution : retirez les glochides à l'aide de gants ou d'une pince. Observez les fleurs qui attirent de nombreux pollinisateurs.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La figue de barbarie contient jusqu'à 3 fois plus de vitamine C que l'orange ! Elle est aussi utilisée pour produire des colorants naturels alimentaires (rouge, violet, jaune).



PRÉCAUTION

Retirez bien les glochides (petites épines invisibles) avant consommation. Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif.



Figuier de barbarie : un fruit du soleil, généreux et précieux, à savourer frais ou transformé, un trésor de nos paysages arides !

GRANDE MORELLE

Solanum macrocarpon

Nom local guyanais :
Grande morelle

Famille botanique :
Solanacées

PRÉSENTATION

La grande morelle est une plante herbacée ou sous-arbustive très répandue en Guyane. Elle est surtout appréciée pour ses jeunes feuilles comestibles, riches en nutriments et nourrissantes. Ses fruits, lorsqu'ils sont bien mûrs, virent du vert au jaune orangé. Plante rustique et généreuse, elle a toute sa place dans les jardins nourriciers.

USAGES ALIMENTAIRES

Les jeunes feuilles de grande morelle se consomment cuites. Elles peuvent être utilisées :

- en légume sauté
- en soupe
- en sauce
- en accompagnement
- en farce, gratin ou quiche



INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- feuilles riches en nutriments
- apporte fibres, vitamines et minéraux
- plante nourrissante et économique
- se récolte toute l'année



Pour le territoire

- plante très fréquente et facile à cultiver
- s'adapte à de nombreux milieux
- contribue à la sécurité alimentaire
- valorise un savoir-faire local

UNE PLANTE LOCALE
NOURRICIÈRE ET PRÉCIEUSE
À (RE)DÉCOUVRIR !

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES



Type de plante : herbacée vivace ou sous-arbustive



Port : dressé, ramifié, buissonnant



Feuilles : grandes, ovales à oblongues, vert foncé, légèrement ondulées, à bords parfois lobés



Fleurs : petites, étoilées, violacées à centre jaune



Fruits : baies globuleuses, d'abord vertes puis jaunes à orangées à maturité, entourées d'un calice persistant vert



Partie consommée : feuilles et jeunes pousses cuites



Multiplication : surtout par semis, bouturage possible

FEUILLE



Feuilles grandes, vert foncé, à bords légèrement ondulés à lobés.

FLEUR



Fleurs petites, étoilées, violacées à centre jaune.

FRUIT - JEUNE



Fruits verts, entourés d'un calice élargi.

FRUIT - MÛR



À maturité, les fruits virent du vert au jaune orangé.

PLAT À BASE DE FEUILLES DE GRANDE MORELLE



Les feuilles de grande morelle se cuisinent comme des épinards. Revenues avec de l'ail, de l'oignon, du piment et parfois du poisson fumé ou des crevettes séchées, elles offrent un plat savoureux, simple et très apprécié en Guyane.



PRÉCAUTION

Consommer uniquement les feuilles et jeunes pousses cuites. Ne pas consommer les fruits verts (non mûrs). Les fruits bien mûrs (jaunes à orangés) peuvent être consommés avec modération. Bien identifier la plante.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez la grande taille des feuilles, leur texture légèrement ondulée et la présence de fleurs violettes à centre jaune. Les fruits passent du vert au jaune orangé à maturité. Une plante facile à reconnaître !



LE SAVIEZ-VOUS ?

La grande morelle est parfois considérée comme une "mauvaise herbe", mais elle est en réalité une plante alimentaire de grande valeur, cultivée ou semi-cultivée depuis longtemps sous les tropiques.

Grande morelle : des feuilles nourrissantes, une plante généreuse du territoire !

GRENADÉ PAYS

Punica granatum L.

Un fruit ancien
aux mille graines
juteuses et sucrées,
très apprécié !



Nom local guyanais (créole) :
Granad péyi

Famille botanique :
Lythracées

PRÉSENTATION

La grenade pays est un arbuste fruitier originaire d'Asie, cultivé depuis l'Antiquité et présent sous les tropiques.

Il peut atteindre 2 à 4 m de hauteur.

Ses feuilles sont opposées, brillantes, et caducs ou semi-persistantes.

Ses fleurs sont rouge orangé, solitaires ou groupées, très décoratives.

Le fruit est rond, à peau coriace, de couleur jaune, rosée à rouge à maturité.

À l'intérieur, de nombreuses graines (arilles) juteuses, sucrées et acidulées, entourent des membranes blanches amères.

Très appréciée fraîche, la grenade pays est aussi utilisée pour ses jus, sirops, confitures et autres préparations.

Rustique, elle s'adapte bien aux climats chauds et secs.



UN FRUIT DÉLICIEUX,
RAFRAÎCHISSANT ET GORGÉ DE BIENFAITS !

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : arbuste fruitier tropical
- Port : buissonnant, ramifié
- Hauteur : 2 à 4 m
- Feuilles : opposées, simples, entière, brillantes, vert foncé
- Fleurs : rouge orangé, solitaires ou en petites grappes
- Fruits : ronds, à peau coriace, jaune à rouge à maturité, couronnés par le calice persistant
- Graines (arilles) : nombreuses, rouges, juteuses, sucrées acidulées
- Multiplication : par semis (graines) ou par bouturage

USAGES ALIMENTAIRES

Les graines (arilles) sont juteuses, sucrées et légèrement acidulées.

Elles peuvent être consommées :

- crues, nature
- en jus ou en smoothie
- en salade de fruits
- en dessert ou pâtisseries
- en confiture ou gelée
- en sirop ou nectar



FEUILLES



Opposées, simples, brillantes, vert foncé.

FLEUR



Rouge orangé, solitaire ou en petites grappes, très décorative.

FRUIT VERT



Vert, lisse, à peau dure, calice persistant au sommet.

FRUIT MÛR



Jaune, rosé ou rouge à maturité, peau coriace.

COUPE DU FRUIT



De nombreuses graines juteuses entourées de membranes blanches.

GRAINES (ARILLES)



Rouges, sucrées, juteuses, très appréciées.

INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- riche en vitamine C
- source d'antioxydants (polyphénols)
- apporte des fibres alimentaires
- rafraîchissante et hydratante



Pour le territoire

- arbuste rustique, adapté aux climats chauds
- valorise les jardins familiaux
- diversifie l'alimentation locale
- peut générer des revenus grâce à la vente de fruits et de produits transformés

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

JUS DE GRENADÉ PAYS



Un jus frais, acidulé et désaltérant, riche en antioxydants.

À déguster bien frais !

Ingrédients naturels : graines de grenade pays, eau (facultatif), jus de citron (facultatif).

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Ouvrir le fruit et extraire les graines.
2. Filtrer ou presser les graines.
3. Ajouter du jus de citron (facultatif).
4. Réfrigérer et servir frais.

CONFITURE DE GRENADÉ PAYS



Une confiture parfumée, légèrement acidulée, idéale pour tartiner ou accompagner vos desserts.

Ingrédients naturels : graines de grenade pays, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Extraire les graines.
2. Cuire les graines avec le sucre.
3. Ajouter le jus de citron.
4. Laisser épaissir puis mettre en pots.

SIROP DE GRENADÉ PAYS



Un sirop fruité et coloré, parfait pour aromatiser boissons, yaourts, desserts et cocktails.

Ingrédients naturels : graines de grenade pays, eau, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Presser les graines et récupérer le jus.
2. Chauffer le jus avec le sucre.
3. Ajouter le jus de citron.
4. Filtrer et mettre en bouteille.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs rouge orangé et la forme ronde du fruit couronné par le calice persistant. Touchez la peau coriace et goûtez les graines juteuses et acidulées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La grenade est symbole d'abondance et de fertilité dans de nombreuses cultures. En Guyane, elle est appréciée depuis longtemps dans les jardins créoles pour ses fruits savoureux et ses fleurs décoratives.



PRÉCAUTION

Consommer avec modération. Les membranes blanches (albédo) sont amères et peu digestes. Conserver les graines au frais.



Grenade pays : un fruit généreux, coloré et plein de vie,
à savourer frais ou transformé, un trésor de nos jardins créoles !

GYNURA BICOLOR

Gynura bicolor (Roxb. ex Willd.) DC.

Jeunes feuilles
et tiges duveteuses,
violet pourpre
dessous.



Nom local guyanais (créole) :
Gynura bicolor

Famille botanique :
Asteraceae

PRÉSENTATION

Le gynura bicolor est une plante herbacée vivace, aux tiges souples et ramifiées. Ses feuilles ovales à lancéolées sont vert foncé dessus et violet pourpre dessous, recouvertes d'un fin duvet.

Extrêmement rustique, elle pousse facilement sous le climat tropical de Guyane.

Très appréciée dans les jardins créoles, elle est à la fois ornementale et comestible.

Ses jeunes feuilles et tiges tendres se consomment crues ou cuites.

USAGES ALIMENTAIRES

Les jeunes feuilles et les tiges tendres de gynura bicolor se consomment :

- en salade
- en jus vert ou smoothie
- en sauce
- dans les soupes et potages
- sautées à la poêle
- en accompagnement de plats de viandes et poissons



DES FEUILLES COLORÉES,
NUTRITIVES ET DÉLICIEUSES !



FEUILLE (dessus)

FEUILLE (dessous)

TIGE

JEUNE POUSSE

PLANTE

Vert foncé,
légèrement
duveteuse.

Violet pourpre,
duveteuse.

Tiges tendres,
violette et velues.

Pousses tendres
très appréciées.

Plante buissonnante
et vigoureuse.

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : herbacée vivace
- Port : buissonnant, dressé
- Hauteur : 0,5 à 1,5 m
- Feuilles : opposées, ovales à lancéolées, marges dentées, vertes dessus, violet pourpre dessous, duveteuses
- Tiges : souples, ramifiées, violet pourpre, velues
- Fleurs : petites, tubulaires, blanches à rosées, en capitules
- Partie consommée : jeunes feuilles et tiges tendres
- Multiplication : par bouturage de tiges

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - riche en vitamines (A, C) et minéraux
 - source d'antioxydants
 - apporte des fibres alimentaires
 - goût doux et agréable
- Pour le territoire**
 - plante facile à cultiver au jardin ou en pot
 - pousse rapidement et résiste bien à la chaleur et à l'humidité
 - valorise les jardins familiaux et la biodiversité des PANC

SALADE DE GYNURA BICOLOR



Les jeunes feuilles tendres de gynura bicolor ont une texture croquante et un goût doux, légèrement herbacé, avec une belle couleur décorative. Elles se marient parfaitement avec les légumes frais et les agrumes.

Simple, fraîche, colorée
et pleine de vitalité !



IDÉE DE SALADE

Ingrédients (4 personnes) :

- 2 tasses de jeunes feuilles de gynura bicolor
- 1 concombre
- 1 carotte râpée
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge
- Jus d'1 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile locale
- Sel, poivre, herbes fraîches (facultatif)



Préparation :

Laver les feuilles et les légumes. Couper, mélanger et assaisonner. Servir frais.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez bien la couleur des feuilles : vert foncé dessus et violet pourpre dessous. Touchez les tiges et les feuilles : elles sont recouvertes d'un fin duvet. Goûtez une jeune feuille crue : le goût est doux et agréable.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le gynura bicolor est utilisé traditionnellement en Asie du Sud-Est. Il est parfois appelé « épinard de Malaisie » pour sa richesse nutritionnelle et sa couleur unique.



PRÉCAUTION

Consommer uniquement les jeunes feuilles et tiges tendres bien lavées. Éviter en cas d'allergie connue aux plantes de la famille des Astéracées.

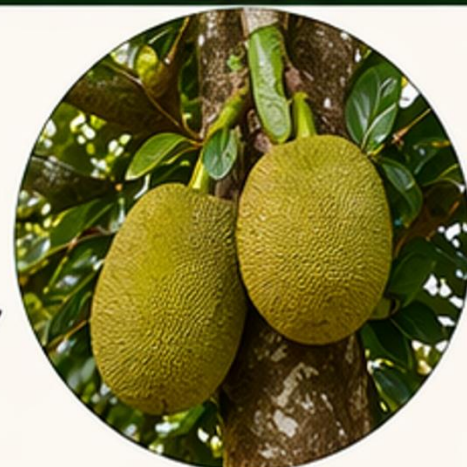


*Gynura bicolor : une plante belle, nutritive et facile à cultiver,
à redécouvrir dans nos assiettes au quotidien !*

JACQUIER

Artocarpus heterophyllus Lam.

Un fruit géant
aux multiples
usages et saveurs !



Nom local guyanais (créole) :
Kachik / Jakwié

Famille botanique :
Moracées

PRÉSENTATION

Le jacquier est un arbre fruitier tropical originaire d'Asie du Sud.

Il peut atteindre 15 à 20 m de hauteur.

Ses feuilles sont grandes, épaisses, brillantes, vert foncé.

Son fruit, le plus gros fruit comestible du monde, peut peser de 5 à plus de 30 kg.

Sa chair jaune est sucrée, parfumée et juteuse, entourant des graines comestibles.

Les jeunes fruits immatures, à chair fibreuse, sont utilisés comme légume dans de nombreux plats salés.

Très apprécié frais, le jacquier est aussi utilisé pour préparer des chips, confitures, desserts et même des préparations végétales.

Rustique, il s'adapte bien aux climats tropicaux humides.



**UN FRUIT GÉANT,
NOURRISSANT ET POLYVALENT !**

CARACTÉRISTIQUES BOTANQUES

- Type de plante :** arbre fruitier tropical
- Port :** dressé, étalé, à large cime
- Hauteur :** 15 à 20 m
- Feuilles :** simples, épaisses, elliptiques, vert foncé, brillantes
- Fleurs :** petites, mâles et femelles sur le même arbre
- Fruits :** très gros, ovales à oblongs, peau verte à jaune, couverte de petits picots
- Chair :** jaune, sucrée, parfumée, en arilles charnus autour des graines
- Graines :** grosses, ovales, comestibles, à chair farineuse
- Multiplication :** par graines ou par marcottage

USAGES ALIMENTAIRES

La chair du jacquier est délicieuse, nutritive et très polyvalente.

Elle peut être consommée :

- crue, nature
- en jus ou smoothie
- en salade de fruits
- en confiture ou gelée
- en dessert (flan, tarte, compote...)
- en sirop
- grillée ou rôtie



FEUILLES	FLEURS	FRUIT VERT	FRUIT MÛR	CHAIR	GRAINE
Grandes, épaisses, brillantes, vert foncé.	Petites fleurs mâles et femelles sur le même arbre.	Jeune fruit vert, à chair fibreuse, utilisé comme légume.	Fruit mûr jaune, à chair sucrée et parfumée.	Arilles charnus jaunes, sucrés et juteux.	Grosses graines comestibles, à chair farineuse.

INTÉRÊTS

Pour l'alimentation

- riche en énergie et en fibres
- source de vitamines A, C et B
- apporte des minéraux (potassium, magnésium, fer)
- faible en matières grasses

Pour le territoire

- arbre fruitier adapté au climat tropical
- valorise les jardins familiaux
- diversifie l'alimentation locale
- peut générer des revenus grâce à la vente de fruits et produits transformés

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

CONFITURE DE JACQUIER



Une confiture onctueuse au goût doux et exotique, idéale pour tartiner ou garnir vos desserts.

Ingédients naturels :
chair de jacquier mûr, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préparer la chair et retirer les fibres.
2. Cuire avec le sucre et le jus de citron.
3. Remuer jusqu'à épaississement.
4. Mettre en pots stérilisés.

CHIPS DE JACQUIER



Des chips croustillantes de jacquier mûr, nature ou légèrement sucrées. Parfaites en collation !

Ingédients naturels :
chair de jacquier mûr, sucre ou sel.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Couper la chair en fines lamelles.
2. Blanchir ou cuire légèrement.
3. Déshydrater ou frire.
4. Assaisonner et laisser refroidir.

JUS DE JACQUIER



Un jus rafraîchissant, doux et parfumé, riche en vitamines. À déguster bien frais !

Ingédients naturels :
chair de jacquier mûr, eau, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mixer la chair avec un peu d'eau.
2. Filtrer le mélange.
3. Ajouter le sucre et le jus de citron.
4. Servir frais.

CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fleurs mâles et femelles sur le tronc et les branches.
Touchez les feuilles épaisses et brillantes.
Goûtez un arille bien mûr : sa chair est juteuse, sucrée et très parfumée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le jacquier peut produire des centaines de fruits par an !
Les graines, une fois cuites, ont une texture farineuse et un goût rappelant la châtaigne.
Riche en fibres, le jacquier favorise une bonne digestion.



PRÉCAUTION

Ne pas consommer les graines crues : les faire bouillir avant consommation.
Le latex du jacquier peut être collant : se laver les mains après manipulation.



**Jacquier : un fruit généreux et polyvalent,
à savourer frais ou transformé, un trésor des tropiques !**

JAMBOSIER ROUGE

Syzygium malaccense

Nom local guyanais :
Jambosier rouge

Famille botanique :
Myrtacées



PRÉSENTATION

Le jambosier rouge est un arbre fruitier tropical cultivé pour ses fruits comestibles à chair blanche, croquante et juteuse. Son fruit rouge vif est rafraîchissant et très apprécié frais ou en préparation. Il allie intérêt alimentaire, ornemental et patrimonial dans les jardins tropicaux.

USAGES ALIMENTAIRES

Le fruit du jambosier rouge se consomme :

- frais
- en salade de fruits
- en jus
- en dessert
- en confiture ou préparations artisanales



CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : arbre fruitier
- Port : dressé, ramifié, à cime dense
- Feuilles : simples, opposées, allongées, vertes et brillantes
- Fleurs : blanc rosé, nombreuses étamines, très décoratives
- Fruits : charnus, rouge vif à rouge foncé à maturité
- Partie consommée : le fruit
- Multiplication : surtout par semis, parfois par voie végétative

INTÉRÊTS



Pour l'alimentation

- diversifie les fruits tropicaux consommés
- fruit rafraîchissant, croquant et savoureux
- valorisable en frais ou en transformation



Pour le territoire

- enrichit la diversité fruitière locale
- espèce tropicale encore peu connue du grand public
- intérêt ornemental : feuillage dense, fleurs décoratives, fruits colorés



EN CONFITURE !



La confiture de jambosier rouge est parfumée, légèrement acidulée et très appréciée au petit-déjeuner ou en dessert.



PRÉCAUTION

Comme pour toute plante alimentaire, il est important de bien identifier l'espèce et de récolter les fruits au bon stade de maturité avant consommation.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez la brillance du feuillage, la forme du fruit en cloche et sa couleur rouge marquée à maturité. Les fleurs à nombreuses étamines sont aussi typiques des Myrtacées tropicales.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom scientifique ancien *Eugenia malaccensis* est aujourd'hui considéré comme synonyme de *Syzygium malaccense*.

ÉVOLUTION DU FRUIT



Jeune fruit

Croissance

Début de coloration

Maturité

Jambosier rouge : un fruit tropical coloré, croquant et patrimonial

OCIMUM GRATISSIMUM

Basilic clou de giroffe



Petites fleurs
blanches ou
légèrement
violacées en épis

Nom local guyanais (créole) :
Basilic clou de giroffe

Famille botanique :
Lamiacées

PRÉSENTATION

L'*Ocimum gratissimum*, appelé basilic clou de giroffe, est une plante herbacée vivace très aromatique. Ses feuilles dégagent une odeur puissante rappelant le clou de giroffe.

Elle est largement utilisée en cuisine pour parfumer et relever les plats, mais aussi dans la médecine traditionnelle.

Facile à cultiver, elle pousse bien sous le climat tropical de Guyane.

USAGES ALIMENTAIRES

Les feuilles d'*ocimum gratissimum* sont utilisées pour parfumer et relever les plats.

Elles peuvent être utilisées :

- en soupe
- en sauce
- en marinade
- en ragoût
- en accompagnement
- en infusion aromatique



Feuilles aromatiques
au parfum de clou
de giroffe

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : herbacée vivace aromatique
- Port : dressé et buissonnant
- Hauteur : 50 cm à 1,5 m
- Feuilles : ovales, vertes, légèrement dentées, très aromatiques
- Tiges : vertes à légèrement pourprées, ramifiées
- Fleurs : petites, blanches à légèrement violacées, regroupées en épis terminaux
- Fruits : petites noix contenant des graines
- Partie consommée : feuilles fraîches (et jeunes tiges)
- Multiplication : par semis ou bouturage

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - arôme naturel pour relever les plats
 - apporte saveur et parfum aux recettes
 - riche en composés aromatiques
 - facile à cultiver et à entretenir
- Pour le territoire**
 - plante bien adaptée au climat tropical
 - utile dans les jardins familiaux
 - valorise les savoirs culinaires et médicinaux
 - contribue à la diversité des PANC en Guyane

SOUPE À L'OCIMUM GRATISSIMUM



Les feuilles d'*ocimum gratissimum* apportent un parfum unique à cette soupe traditionnelle. Revenues avec de l'oignon, de l'ail, du piment, puis mijotées avec des légumes, du poisson ou du poulet, elles parfument délicatement le bouillon et le rendent savoureux.

À ajouter en fin de cuisson pour préserver tout leur arôme.



AUTRES USAGES TRADITIONNELS

Plante traditionnellement utilisée en Guyane et dans de nombreuses régions tropicales pour :

- soulager les troubles digestifs
- calmer les maux de tête
- dégager les voies respiratoires
- en infusion (feuilles)
- en cataplasme (feuilles écrasées)



CONSEIL D'OBSERVATION

Frottez une feuille entre vos doigts : vous sentirez immédiatement son parfum puissant rappelant le clou de giroffe. Observez les petites fleurs en épis et les tiges souvent teintées de pourpre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'*ocimum gratissimum*, aussi appelé basilic clou de giroffe ou "fausse sarriette", est une plante très utilisée en Afrique, aux Antilles et en Amazonie pour ses vertus culinaires et médicinales.

PRÉCAUTION

Comme pour toutes les plantes aromatiques et médicinales, utiliser avec modération. Les femmes enceintes ou allaitantes sont invitées à demander conseil avant usage médicinal.

Ocimum gratissimum, basilic clou de giroffe :
un parfum, des saveurs et des bienfaits au quotidien !

PARMENTIERA ACULEATA

Parmentiera aculeata Nom local : **Guajilote**

Nom local guyanais (créole) :
Guajilote

Famille botanique :
Bignoniacées



Fleurs tubulaires
jaune pâle à crème,
regroupées en bouquet
et très parfumées

PRÉSENTATION

Parmentiera aculeata est un arbre épineux originaire des régions tropicales d'Amérique. Il peut atteindre 6 à 12 m de hauteur. Ses branches portent des épines rigides. Ses feuilles sont composées, opposées, généralement en 2 à 3 folioles ovales. Ses fleurs tubulaires, jaune pâle à crème, parfumées, sont regroupées en bouquets. Son fruit charnu, allongé et côtelé, est d'abord vert, puis jaune à maturité. La chair douce, juteuse et acidulée entoure plusieurs graines. Très apprécié des oiseaux et des abeilles, le guajilote joue un rôle important dans les écosystèmes. Ses fruits sont consommés frais ou transformés et ont une grande valeur alimentaire en Guyane.



UN ARBRE ÉPINEUX
AUX FRUITS COMESTIBLES,
NOURRISSANTS ET
POLYVALENTS !

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

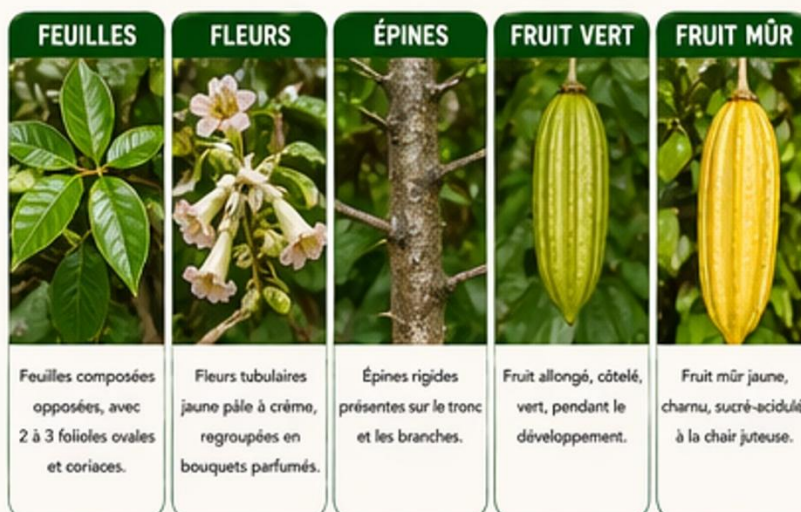
- Type de plante : arbre épineux vivace
- Port : arborescent
- Hauteur : 6 à 12 m
- Feuilles : composées opposées, 2 à 3 folioles ovales, coriaces
- Fleurs : tubulaires, jaune pâle à crème, parfumées, en bouquets
- Fruits : allongés, côtelés, charnus, verts puis jaunes à maturité
- Partie consommée : chair du fruit
- Multiplication : par graines

USAGES ALIMENTAIRES

Le fruit de guajilote se consomme frais ou transformé.

Il peut être utilisé :

- en fruit frais (à croquer)
- en jus ou smoothie
- en confiture ou gelée
- en sirop
- en sauce sucrée-salée
- en sorbet ou dessert
- en accompagnement de plats
- pour parfumer yaourts et glaces



FEUILLES
Feuilles composées opposées, avec 2 à 3 folioles ovales et coriaces.

FLEURS
Fleurs tubulaires jaune pâle à crème, regroupées en bouquets parfumés.

ÉPINES
Épines rigides présentes sur le tronc et les branches.

FRUIT VERT
Fruit allongé, côtelé, vert, pendant le développement.

FRUIT MÛR
Fruit mûr jaune, charnu, sucré-acidulé, à la chair juteuse.

PRODUIT ISSU DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT : SIROP DE GUAJILOTE



Le sirop de guajilote est obtenu en faisant cuire la chair du fruit avec un peu d'eau et de sucre, puis en filtrant le jus.

Son goût doux, parfumé et acidulé en fait une boisson rafraîchissante et un ingrédient apprécié en cuisine.

Il s'utilise pour :

- boissons rafraîchissantes (avec eau plate ou gazeuse)
- cocktails sans alcool
- nappage de desserts (glaces, yaourts, crêpes)
- marinades et sauces sucrées-salées

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Récupérer la chair des fruits mûrs.
2. Cuire avec un peu d'eau et de sucre.
3. Filtrer le jus pour retirer les graines.
4. Mettre en bouteille stérilisée et conserver au frais.

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - fruit savoureux, riche en eau et en énergie
 - source de vitamine C et d'antioxydants
 - apporte des fibres alimentaires
 - peut être consommé cru ou transformé
- Pour le territoire**
 - valorise une espèce fruitière locale
 - attire les pollinisateurs (abeilles, oiseaux)
 - contribue à la biodiversité des PANC
 - peut être intégré dans les jardins familiaux et agroforêts

CONSERVATION DES FRUITS

Les fruits mûrs (jaunes) se conservent au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours. Ils peuvent être congelés ou transformés en sirop, confiture, jus ou purée pour une meilleure conservation.



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les feuilles composées (2 à 3 folioles), les épines rigides sur le tronc et les branches, les fleurs tubulaires parfumées et les fruits allongés et côtelés. Goûtez un fruit mûr : la chair doit être jaune, juteuse, douce et acidulée !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Parmentiera aculeata est très appréciée de nombreux oiseaux qui se régalaient de ses fruits. Les graines sont disséminées par les animaux, contribuant au renouvellement naturel de l'espèce.



PRÉCAUTION

Ne consommez que les fruits mûrs (jaunes). Les fruits verts peuvent être astringents et provoquer des inconforts digestifs. En cas de doute, demandez conseil.



Le guajilote (Parmentiera aculeata) : un fruit d'exception de Guyane, à découvrir, savourer et valoriser !

PERESKIA BLEO

Pereskia bleo

Nom local guyanais (créole) :
Pereskia

Famille botanique :
Cactacées



Fleurs orange
à nombreux
étamines jaunes

PRÉSENTATION

Le pereskia bleo est un cactus arbustif sarmenteux de la famille des Cactacées. Il se distingue par ses tiges rampantes ou grimpantes, garnies de petites épines, et ses feuilles charnues, rondes à ovales, d'un vert brillant.

Ses fleurs orange vif, très décoratives, apparaissent régulièrement.

Rustique et vigoureux, il pousse bien sous le climat tropical de Guyane.

Peu exigeant, il s'intègre facilement dans les jardins familiaux, les haies vives et les espaces nourriciers.

Toutes les parties aériennes sont comestibles et très appréciées.



UNE FEUILLE CROQUANTE,
ACIDULÉE ET RICHE
EN NUTRIMENTS !

CARACTÉRISTIQUES BOTANIQUES

- Type de plante : arbuste cactus vivace
- Port : grimpant, sarmenteux ou buissonnant
- Hauteur : jusqu'à 4 à 6 m
- Tiges : vertes, charnues, cylindriques, avec épines courtes aux nœuds
- Feuilles : charnues, arrondies à ovales, vert brillant, légèrement acidulées
- Fleurs : orange vif, nombreuses étamines jaunes, très attractives
- Fruits : petites baies rosées à rouges (non comestibles)
- Partie consommée : feuilles, jeunes tiges, fleurs
- Multiplication : bouturage de tiges ou de rameaux

USAGES ALIMENTAIRES

Les feuilles, les jeunes tiges et les fleurs de pereskia se consomment crues ou cuites.

Elles peuvent être utilisées :

- en salade
- en jus vert ou smoothie
- en sauce
- en soupe
- en omelette ou en farce
- sautées à la poêle
- en accompagnement



FEUILLE



Charnue, ronde à ovale, croquante et acidulée.

TIGE



Tige verte, charnue, avec de petites épines.

JEUNE POUSSE



Jeunes pousses tendres, délicieuses crues ou cuites.

PORT



Port grimpant et à nœuds, très vigoureux.

INTÉRÊTS

- Pour l'alimentation**
 - feuilles riches en vitamines (A, C) et minéraux
 - apporte fibres et antioxydants
 - goût frais, légèrement acidulé
 - peut être consommé cru ou cuit
 - facile à intégrer dans de nombreux plats
- Pour le territoire**
 - plante très résistante à la chaleur et à la sécheresse
 - utile dans les jardins familiaux
 - excellente plante de haie nourricière
 - valorise les plantes locales et les savoirs traditionnels
 - contribue à la biodiversité des PANC en Guyane

SALADE DE PERESKIA BLEO



Les feuilles jeunes et tendres de pereskia bleo se dégustent crues en salade. Leur texture croquante et leur légère acidité se marient parfaitement avec des tomates, de l'oignon, du citron vert, du piment et un filet d'huile.

Elles apportent fraîcheur, vitamines et minéraux à vos repas du quotidien.

Simple, savoureuse et nourrissante :
une salade qui fait du bien !



AUTRES USAGES TRADITIONNELS

Le pereskia bleo est également utilisé traditionnellement pour :

- soutenir la vitalité et l'immunité
- soulager les maux de tête (infusion de feuilles)
- favoriser la digestion
- apaiser les inflammations (cataplasme de feuilles écrasées)



CONSEIL D'OBSERVATION

Observez la forme arrondie et charnue des feuilles, les petites épines le long des tiges et les belles fleurs orange très visibles. Touchez les tiges : elles sont charnues comme celles des cactus mais portent des feuilles bien vertes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pereskia bleo fait partie des rares cactus qui portent des feuilles toute l'année et dont toutes les parties aériennes sont comestibles. Originaire d'Amérique tropicale, il est cultivé depuis longtemps comme plante alimentaire, ornementale et médicinale.



PRÉCAUTION

Comme pour toutes les plantes, bien identifier l'espèce avant consommation. Consommer de préférence les jeunes feuilles et jeunes tiges. Les tiges adultes sont plus fibreuses.



*Pereskia bleo : une feuille croquante et acidulée,
un trésor des jardins tropicaux à redécouvrir !*

RAMBOUTAN

Nephelium lappaceum L.

Un fruit exotique
sucré et juteux,
riche en saveurs !



Nom local guyanais (créole) :
Ramboutan

Famille botanique :
Sapindacées

PRÉSENTATION

Le ramboutan est un arbre fruitier tropical originaire d'Asie du Sud-Est, très apprécié pour ses fruits délicieux et décoratifs.

Il peut atteindre 10 à 20 m de hauteur.

Ses feuilles sont composées, alternes, vert foncé et luisantes.

Ses fleurs, petites et verdâtres, sont regroupées en panicules.

Le fruit est ovale à arrondi, de couleur rouge vif à jaune, couvert de "poils" souples.

La chair est blanche, translucide, juteuse, sucrée et parfumée, avec un noyau central.

Très apprécié frais, le ramboutan se prête aussi à de nombreuses préparations culinaires.

Rustique, il s'adapte bien au climat tropical humide.



UN FRUIT EXOTIQUE,
SUCRÉ ET RAFFRAÎCHISSANT !

CARACTÉRISTIQUES BOTANQUES

- Type de plante : arbre fruitier tropical
- Port : dressé, étalé
- Hauteur : 10 à 20 m
- Feuilles : composées, alternes, folioles elliptiques, vert foncé et luisantes
- Fleurs : petites, verdâtres, regroupées en panicules
- Fruits : ovales à arrondis, rouges à jaunes, couverts de spicules souples
- Chair : blanche, translucide, juteuse, sucrée, parfumée, avec un noyau central
- Multiplication : par graines (noyaux) ou par marcottage

USAGES ALIMENTAIRES

La chair du ramboutan est douce, juteuse et très rafraîchissante.

Elle peut être consommée :

- crue, nature
- en salade de fruits
- en jus ou smoothie
- en sorbet ou glace
- en compote ou confiture
- en sirop ou en gelée
- dans des desserts et pâtisseries



FEUILLES



Composées, alternes, vert foncé et luisantes

FLEURS



Petites fleurs verdâtres en panicules

FRUIT VERT



Jeune fruit vert, recouvert de spicules souples

FRUIT MÛR



Fruit mûr rouge vif (ou jaune), très décoratif

CHAIR



Chair blanche, translucide, juteuse et sucrée

INTÉRÊTS

Pour l'alimentation

- fruit riche en eau et en sucres naturels
- source de vitamine C
- apporte des fibres alimentaires
- faible en calories et désaltérant

Pour le territoire

- arbre fruitier adapté au climat tropical
- valorise les jardins familiaux
- diversifie l'alimentation locale
- peut générer des revenus par la vente de fruits et produits dérivés

PRODUITS ISSUS DE LA TRANSFORMATION DU FRUIT

CONFITURE DE RAMBOUTAN



La chair douce et parfumée du ramboutan se transforme en une confiture délicate et exotique. Parfaite sur du pain, avec des crêpes, dans un yaourt ou pour garnir les pâtisseries.

Ingrédients naturels :
chair de ramboutan, sucre, jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préparer la chair en retirant le noyau.
2. Cuire la chair avec le sucre et le jus de citron.
3. Remuer jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Mettre en pot chaud et fermer hermétiquement.

JUS DE RAMBOUTAN



Le jus de ramboutan est rafraîchissant, parfumé et naturellement sucré. À déguster bien frais !

Ingrédients naturels :
chair de ramboutan, eau (facultatif), jus de citron.

LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Retirer le noyau et mixer la chair.
2. Filtrer pour retirer les fibres.
3. Ajouter un peu d'eau et du jus de citron selon le goût.
4. Servir frais.

CONSEIL D'OBSERVATION

Observez les fruits sur l'arbre : du vert au rouge vif, la maturité se reconnaît à la couleur intense et à la souplesse des spicules. Le fruit doit être légèrement souple au toucher.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom "ramboutan" vient du malais "rambut" qui signifie "cheveux", en référence aux spicules souples du fruit. Le ramboutan est aussi appelé "litchi chevelu".



PRÉCAUTION

Ne pas consommer le noyau : il n'est pas comestible. Consommer le fruit bien mûr et laver la peau avant ouverture.



Ramboutan : un fruit exotique et savoureux,
à savourer frais ou transformé, un trésor des tropiques !