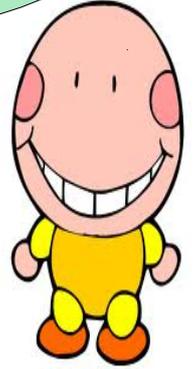


ZOOM sur,,, LE PHYSALIS



Apparu dans les Andes, le physalis fut découvert par les conquistadors espagnols au XVI^e siècle, immédiatement séduits par sa saveur gourmande et sucrée. Le fruit est ensuite rapidement introduit en Inde et dans les Antilles, où il est toujours cultivé.

Le fruit est également planté en France (principalement les espèces non comestibles et décoratives) et s'acclimate même à Paris. Ainsi, dès le XVI^e siècle, les fleuristes de la capitale utilisent le physalis ornemental dans la confection de bouquets.

Il existe de multiples variétés de physalis comestibles. Leur saveur et leur couleur les différencient les unes des autres. On en dénombre trois sur les étals français : le physalis (ou coqueret) du Pérou, le physalis à goût de prune et le physalis mexicain. Une de ces variétés, le coqueret du Pérou est produit en petites quantités en France, principalement dans la région de Nice et en Anjou.

Un physalis pèse entre 5 et 7 g en moyenne. Cette petite baie ronde, jaune orangée ou violette selon les variétés, est enveloppée d'un calice doré. Sa chair, aux saveurs fines et variées, est juteuse et très aromatique. Elle est disponible de novembre à février.

Pour choisir les physalis : soupeser la barquette dans laquelle ils sont commercialisés ; elle ne doit pas être trop légère, signe de fruits déshydratés. Les bases des calices doivent être bien sèches. Les physalis se conservent très bien, entourés de leurs calice, à l'air ambiant pendant trois à quatre mois.



D'un apport calorique moyen, le physalis est une baie gorgée de vitamine C, de minéraux et d'oligo-éléments. En dessert ou comme en-cas, ils apportent bien-être et équilibre !

Pour préparer le physalis, rien de plus simple : ôter le calice, passer les fruits sous l'eau claire et fraîche, puis sécher les fruits délicatement entre deux feuilles de papier absorbant. Nul besoin de les peler ou les épépiner.

Gorgé de jus, le physalis est délicieux nature, et se consomme également en tartes, salades de fruits, flans ou encore confitures et gelées. Mais il peut aussi être poêlé ou compoté avec des épices, gratinés avec des endives et des noix de Saint-Jacques, crus dans une salade composée à base de roquette, de groseilles et de fromage, ou encore trempés dans du chocolat noir ou du caramel et servis en mignardises... Le physalis présente aussi de belles qualités décoratives, en plus de sa haute saveur gustative.