



Dragon fruit de ma passion

L'année du dragon arrive à grandes griffes ! Alors, on a une pensée pour tous les dragons : un boss, un prof, une belle-mère... mais aussi un fruit trop souvent méprisé.

Il est temps de rendre hommage au *dragon fruit*, appelé aussi Pitahaya. Retour sur l'origine, les atouts, la consommation de ce petit miracle de la nature !

De l'Amérique à l'Asie, le grand voyage du *dragon fruit*

Vous le voyez partout en Asie du Sud-Est et à Singapour dans les rayons de votre supermarché. Rien d'étonnant puisque le **premier pays exportateur** de ce fruit à la belle écorce est le **Vietnam**. Il y aurait été introduit par des **missionnaires français au 19^e siècle**. Mais à l'origine, il vient des zones arides des pays d'**Amérique Centrale** et du **Sud** (Guatemala, Mexique, Colombie, Equateur...) où il est **appelé Pitahaya**. Qui, dans la langue du peuple Taino des Caraïbes, signifie **fruit à écorce**. Les Vietnamiens l'ont baptisé **than long**, en Français **fruit du dragon**. Une allusion à l'allure du cactus qui porte ce fruit merveilleux...

L'*hylocereus*, génial cactus

Les *dragon fruits* proviennent des **hylocereus**, une variété de **cactus dite hémiépiphyte**. Ces plantes ont besoin d'un support pour grandir, dont elles se libèrent une fois que leurs racines, poussant du haut vers le bas, atteignent le sol et y puisent des ressources.



Le cactus hémiépiphyte

Prospérant en milieu aride, Les hylocereus **ne sont pas gourmands en eau**. Une espèce fruitière pleine de **promesses** alors que le climat se réchauffe ! Pour cette raison sans doute, de nombreux pays s'intéressent aujourd'hui à la **production** du *dragon fruit* : **Israël, l'Australie, et même l'Espagne**. Le monde sera bientôt plein de cactus et il sera possible de s'asseoir dessus...Car les hylocereus ne portent **pas d'épines** : un véritable atout pour la cueillette!

3 couleurs, 3 variétés

- **Le *dragon fruit* rouge à chair blanche** : plutôt de forme ovale, chair un peu gélatineuse et très rafraîchissante avec des graines noires, texture et goût du kiwi. Sans doute **le plus répandu** sur les étals. Dans les rayons de tous les supermarchés, souvent moins cher qu'au marché.
- **Le *dragon fruit* rouge à chair rouge** : plutôt de forme ronde, chair peu gouteuse avec des graines noires. La couleur de sa **pulpe, qui tend vers le violet fluorescent**, en fait toute sa singularité ! On le trouve plus facilement au marché qu'en supermarché.

- **Le dragon fruit jaune à chair blanche** : de forme ovale, bosselée d'excroissances. Sa chair blanche translucide **sucrée et parfumée** en fait le meilleur des *dragon fruits* (mon préf !). Vous le trouverez plutôt au marché (de Tiong Bahru), souvent vendu à l'unité... Et comme tout ce qui est bon a un prix, il est nettement **plus cher** que les *dragon fruits* rouges. Compter 7 à 8 SGD par pièce.



Du blanc, du rouge...et du jaune !

Tout pour être belle (ou beau...) et en bonne santé

Mangez du *dragon fruit* ! D'abord parce que c'est un fruit plaisir et **peu calorique** (un peu comme le **pandan chiffon cake** côté pâtisseries !) Mais surtout parce qu'il est gorgé de **nutriments et de vitamines**. Des anti-oxydants pour fortifier le système immunitaire, du magnésium pour renforcer les os, du fer pour agir sur le métabolisme et la croissance, de la vitamine C pour stimuler la production du collagène (adieu les rides!).

Mais aussi des fibres qui agissent comme des prébiotiques et des graines riches en omégas 3 et 9 pour lutter contre les problèmes cardiaques.

Comment le déguster

Comme un œuf à la coque : couper le fruit en 2, dans le sens de la longueur et le creuser à la petite cuillère.

Comme une banane : facile à pelier, le fruit se « décalotte » et se croque !

Dans une salade de fruit : se marie bien avec des fruits exotiques mais aussi avec des fraises et des framboises.

Veiller à le consommer toujours très frais.

Et sinon, à quoi sert le *dragon fruit* ?

Des plantes grasses sur la terrasse

Récupérer toutes les petites **graines noires** d'un *dragon fruit*. Les placer **dans un ziploc** entre deux feuilles de sopalin humidifiées. 15 jours plus tard, mettre en terre les **graines germées**. Le climat de Singapour se prête à merveille à ce type d'expérience. La touffeur ambiante vous dérange, mais arrange

bien le jardinier qui sommeille en vous... Vous verrez, **les cactus** vont très vite **vous envahir** !



Dans la vie, y'a qu'des cactus...

Indispensable kit de survie

Gorgé d'eau, particulièrement désaltérant, on l'appelle aussi **le fruit du naufragé du désert**. Il faut toujours avoir un dragon fruit dans sa poche... Si vous envisagez la traversée du Gobi, pensez-y !

De la couleur dans les verres et les assiettes

Des glaçons roses, décor idéal pour des cocktails

Mixer la **pulpe rouge** du dragon fruit, **ajouter de l'eau** et verser la préparation dans des bacs à **glaçons**. Laisser prendre 2/3 heures et le tour est joué.

Une glace rouge à la banane

Mettre des **bananes au congélateur** la veille. Le lendemain, les **mixer avec un peu de pulpe rouge** de dragon fruit. Remettre le tout au congélateur. Sortir la glace quelques minutes avant de servir. Un vrai casse-tête pour vos invités : « Une glace rouge qui n'a ni le goût du cassis, ni le goût de la fraise ? »

ET puis si vous devenez fan inconditionnel de ce fruit, vous pouvez vous en offrir un très beau spécimen... qui traversera le temps et l'espace. Un souvenir à rapporter de Singapour peut-être.

Vous le trouverez au B1 du magasin Tang au rayon vaisselle. Une faïence fabriquée au Portugal qui attend

peut-être de revenir en Europe!



Il vous attend pour son voyage retour

Marie-Odile Genès