

# POMME CANNELLE



Photo : F. Le Bellec, CIRAD

## Descriptif du fruit

La pomme cannelle est de la grosseur d'une caïmite ou d'une balle de tennis. Sa peau est écaillée de couleur verte. Sa chair est blanche, laiteuse, très sucrée avec un parfum de cannelle elle enveloppe de nombreuses graines noires et brillantes.

## Historique

Originaire d'Amérique du Sud tropicale, la pomme cannelle se rencontre communément aux Petites et Grandes Antilles, au Mexique, en Amérique centrale, et dans sa zone d'origine.

## Le savais-tu ?

Au Viet Nam, les fruits placés devant l'autel lors de la fête du Têt, (équivalent du nouvel an chinois), ne sont pas choisis au hasard, mais en fonction de leur sonorité qui rappelle celle de termes utilisés dans les vœux de bonne année. Ainsi, la prononciation de quatre fruits alignés (la pomme-cannelle, la noix de coco, la papaye et la mangue) évoque celle de la phrase : « Prions pour qu'il y ait juste assez pour dépenser ».

## APPORTS ET VERTUS

La pomme-cannelle est très riche en sucre et a la même valeur énergétique que le raisin.

Elle contient beaucoup de fibres qui stimulent le transit intestinal et la digestion.

**Floraison :** avril à juillet

**Fructification :** septembre à février

**Au jardin :** pour cueillir une pomme-cannelle, regarde ses écailles. Si elles sont espacées et jaunâtre alors le fruit est prêt à être récolté.

## Charade :

On tombe dans mon premier.  
Mon deuxième est la 11<sup>ème</sup> lettre de l'alphabet.  
Mon troisième permet de voler.  
Mon tout est un fruit.



P

omme -cannelle

