



Fruit

Clusiacees

fruit exotique

consommable cru

Achacha

Garcinia humilis

Achacha, petite baie orange à coque épaisse, cache des quartiers blancs, luisants et très juteux. La pulpe évoque le mangoustan et le litchi, avec une pointe citronnée plus vive. La coque se fend d'un léger coup d'ongle, puis les segments se dégustent autour de grosses graines brunes. Ce fruit bolivien reste rare en France, mais sa fraîcheur acidulée marque les étals exotiques de l'hiver.



Saison : de janvier à décembre · pleine saison : janvier et février

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

L'achacha arrive surtout de décembre à mars, pendant les récoltes boliviennes et australiennes. Janvier et février offrent les fruits les plus abondants. En novembre, les premiers lots restent rares. Après mars, les arrivages frais diminuent vite et le fruit cède la place aux pulpes congelées ou aux jus.



Carte d'identité

Famille	Clusiacees
Partie mangée	baie
Origine	L'achacha vient des basses terres amazoniennes de Bolivie.
Provenance	Importé de Bolivie, Australie
Goût	Sa pulpe douce et acidulée rappelle le litchi et le mangoustan, avec une texture plus glissante et juteuse.
Variétés	Achacha bolivien, Achachairú de Santa Cruz, Achacha australien



Bien choisir

- Une peau uniformément orange à rouge orangé, sans large zone verte.
- Un fruit lourd pour sa taille, signe d'une pulpe encore juteuse.
- Une coque ferme, intacte et sans tache noire enfoncée.



Conserver

Durée

Deux à trois semaines

Où

Dans un endroit frais et aéré, entre 12 et 18 °C.

Congélation

Congeler uniquement la pulpe débarrassée de la peau et des graines, jusqu'à six mois.





Préparer

- Inciser légèrement la coque sur tout son pourtour.
- Faire pivoter les deux moitiés pour dégager la pulpe blanche.
- Séparer les quartiers et retirer ou recracher les grosses graines.

CUISSENS

- En compote, 10 à 12 minutes à feu doux
- En coulis, 3 à 5 minutes
- Poché dans un sirop léger, 5 minutes



Idées de recettes

- Salade d'achacha et mangue
- Sorbet achacha-citron vert
- Coulis d'achacha
- Tartare de poisson à l'achacha

SE MARIE BIEN AVEC

noix de coco

citron vert

mangue

menthe

poisson blanc



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

60

kcal

251 kJ · portion 100 g

Eau	83 g	Vitamine C	20 mg	25 %
Protéines	0,4 g	Fer	0,4 mg	3 %
Glucides	15 g	Phosphore	14 mg	2 %
Lipides	0,1 g	Calcium	5 mg	1 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Achachairú, pulpa, crudo — Tabla Boliviana de Composición de Alimentos.



Côté santé

- La pulpe contient surtout de l'eau, qui participe à l'hydratation quotidienne.
- Ses glucides fournissent de l'énergie directement utilisable par l'organisme.
- Sa vitamine C contribue à la formation normale du collagène et protège les cellules du stress oxydatif.



Questions fréquentes

Comment manger un achacha ?

Inciser la coque orange, l'ouvrir en deux puis prélever les quartiers blancs. La pulpe se mange crue, mais les grosses graines ne se consomment pas.

Quelle est la saison de l'achacha ?

Les fruits frais apparaissent surtout de décembre à mars. La pleine récolte se situe en janvier et février.



Le saviez-vous ?

Le nom achachairú vient du guarani et peut se traduire par « baiser de miel ».

