



Fruit

Combrétacées

fruit à coque

consommable cru

Amande tropicale

Terminalia catappa

Amande tropicale, la graine du badamier se cache au cœur d'un fruit aplati, rouge, jaune ou pourpre à maturité. Sa coque est coriace et demande un outil solide. À l'intérieur, une petite amande ivoire offre une texture ferme, puis fondante sous la dent. Sa saveur rappelle l'amande douce, avec une note plus huileuse et légèrement boisée. Fraîche, elle reste très rare sur les étals métropolitains.



Saison : de mai à septembre · pleine saison : juillet et août

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

De mai à septembre, les badamiers portent leur récolte principale dans plusieurs territoires tropicaux français et pays exportateurs. Les arrivages les plus intéressants se concentrent en juillet et août. Avant mai, les fruits sont encore en formation. Après septembre, les lots frais se raréfient et les graines sèches prennent le relais.



Carte d'identité

Famille	Combrétacées
Partie mangée	fruit à coque
Origine	Le badamier vient des rivages tropicaux, de l'Asie du Sud-Est à la Mélanésie.
Provenance	Importé de Inde, Sri Lanka, Thaïlande
Goût	La graine est ferme et crémeuse, proche de l'amande douce, avec une note plus grasse rappelant la noix de cajou.
Variétés	Badamier à fruits rouges, Badamier à fruits jaunes, Badamier à fruits verts, Badamier à fruits pourpres



Bien choisir

- Choisir des coques intactes, sans trou d'insecte ni trace de moisissure.
- Rechercher une amande ivoire, ferme et cassante après décortilage.
- Écarter toute odeur de peinture, de carton humide ou d'huile rance.



Conserver

Durée

Deux à trois mois en coque, quatre semaines une fois décortiquée.

Où

Dans une boîte hermétique, au réfrigérateur pour les amandes décortiquées.

Congélation

Les graines décortiquées se congèlent six mois dans un sachet hermétique.





Préparer

- Retirer la pulpe fibreuse autour du noyau.
- Fendre prudemment la coque très dure avec un casse-noix robuste.
- Ôter la fine peau brune si une saveur plus douce est recherchée.

CUISONS

- À la poêle sèche, 5 à 7 minutes
- Au four à 160 °C, 8 à 10 minutes
- Dans une sauce mijotée, 10 minutes



Idées de recettes

- Amandes tropicales grillées au piment
- Pesto de feuilles et d'amandes tropicales
- Poisson en croûte d'amande tropicale
- Praliné tropical à la noix de coco

SE MARIE BIEN AVEC

noix de coco banane chocolat noir
poisson grillé piment



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

594

kcal

2485 kJ · portion 30 g

Eau	5,1 g	Cuivre	1,1 mg	110 %
Protéines	20 g	Manganèse	2,2 mg	110 %
Glucides	19 g	Magnésium	260 mg	69 %
Fibres	11 g	Phosphore	480 mg	69 %
Lipides	54 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Tropical almond, kernel, raw — Pacific Islands Food Composition Tables.



Au potager

●●● exigeant · en pot possible

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Semis abrité												
Plantation												
Récolte												

Exposition

Plein soleil, sous serre chaude ou dans une véranda très lumineuse.

Sol

Un substrat profond, humifère et très drainant convient à sa racine pivotante.

Arrosage

Arroser copieusement, puis laisser sécher les premiers centimètres du substrat.

Bons voisins : basilic, capucine, œillet d'Inde · **à éloigner :** chiendent, bambou traçant



Le saviez-vous ?

Le fruit flotte et son noyau résiste à l'eau salée, ce qui permet au badamier de se disperser d'une plage à l'autre.

