

Fruit | Clusiacées | fruit exotique | consommable cru

Bacuri

Platonia insignis

Bacuri, fruit amazonien à la coque épaisse, cache des quartiers de pulpe blanche serrés autour de grosses graines. Son parfum mêle agrume, fleur et résine douce. La chair, crémeuse et acidulée, se mange à la cuillère lorsque le fruit est bien mûr. Très rare frais en métropole, il se rencontre surtout en pulpe surgelée, en nectar ou en glace. Sa puissance aromatique suffit à signer un dessert simple.

Saison : de janvier à avril · pleine saison : février et mars

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

Le bacuri mûrit pendant la saison pluvieuse amazonienne, principalement de janvier à avril. Les volumes sont les plus forts en février et mars. Avant janvier, les fruits grossissent encore sur l'arbre. Après avril, la récolte décline et l'offre française repose surtout sur la pulpe surgelée ou les produits transformés.

Carte d'identité

Famille	Clusiacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le bacuri est originaire de l'Amazonie orientale, surtout du nord du Brésil.
Provenance	Importé de Brésil
Goût	Sa pulpe crémeuse rappelle le corossol, avec l'acidité d'un agrume et une note florale proche de la mangue.
Variétés	Bacuri redondo, Bacuri comprido, Bacuri achatado, Bacuri sem sementes

Bien choisir

- Une coque jaune brun, mate et sans tache de moisissure
- Un fruit lourd pour sa taille, signe d'une pulpe encore juteuse
- Un parfum floral et fruité perceptible près du pédoncule

Conserver

Durée
5 à 7 jours entier, 2 jours une fois ouvert

Où
Dans le bac à légumes du réfrigérateur, placé dans un sachet perforé.

Congélation
Prélever la pulpe, retirer les graines et congeler en petites portions pendant 8 mois.

Préparer

- Laver puis entailler la coque épaisse avec un couteau robuste.
- Écarter la coque et détacher les quartiers de pulpe blanche.
- Retirer les grosses graines ou racler la pulpe qui les entoure.

CUISSONS

- Compote à feu doux : 10 minutes
- Coulis frémissant : 5 minutes
- Crème ou flan au four : 25 à 30 minutes

Idées de recettes

- Sorbet au bacuri
- Mousse au lait de coco
- Coulis de bacuri et citron vert
- Flan amazonien au bacuri

SE MARIE BIEN AVEC

lait de coco · citron vert · vanille · chocolat blanc · ananas

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

105 kcal
439 kJ · portion 100 g

Eau	74 g	Vitamine C	33 mg	41 %
Protéines	2,3 g	Cuivre	0,1 mg	12 %
Glucides	25 g	Potassium	106 mg	5 %
Fibres	7 g	Phosphore	36 mg	5 %
Lipides	0,5 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Bacuri, polpa, crua — Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), 4ª edição.

Côté santé

- La pulpe apporte de la vitamine C, qui participe à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Ses fibres contribuent au fonctionnement intestinal normal et renforcent la sensation de satiété.
- Son potassium intervient dans le fonctionnement normal du système nerveux et des muscles.

Le saviez-vous ?
La coque très épaisse représente souvent plus de la moitié du poids du fruit, tandis que la pulpe comestible forme de petits quartiers autour des graines.