

Fruit | Rutacées | fruit exotique | consommable cru

Bael

Aegle marmelos

Bael, le fruit à coque dure venu d'Inde, cache une pulpe orangée, dense et collante. À maturité, son parfum mêle orange confite, tamarin et épices douces. La coque se fend au maillet avant de prélever la chair, crue ou diluée en boisson. Rare frais en métropole, il apparaît surtout séché, en poudre ou en conserve dans les épiceries sud-asiatiques spécialisées.

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

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

En Inde et au Sri Lanka, le bael mûrit pendant la fin de la saison sèche, de février à mai. Les premiers fruits encore verts précèdent ce créneau. Après mai, les arrivages frais diminuent nettement en France, tandis que pulpe surgelée, tranches séchées et boissons restent commercialisées toute l'année.

Carte d'identité

Famille	Rutacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le bael est originaire du sous-continent indien.
Provenance	Importé de Inde, Sri Lanka, Thaïlande
Goût	La pulpe dense et fibreuse rappelle une marmelade d'orange mêlée de tamarin et de compote de coing.
Variétés	Kaghzi, Narendra Bael-5, Narendra Bael-9, Pant Shivani, Goma Yashi

Bien choisir

- Une coque passée du vert au jaune grisâtre, mate et sans zone noircie.
- Un fruit lourd pour son volume, signe d'une pulpe encore généreuse.
- Un parfum doux et résineux perceptible près du pédoncule, sans odeur fermentée.

Conserver

Durée
2 à 3 semaines entier, puis 2 jours une fois ouvert.

Où
À température ambiante dans un endroit sec ; la pulpe ouverte se garde au réfrigérateur.

Congélation
La pulpe se congèle 6 mois, débarrassée des graines et placée dans une boîte hermétique.

Préparer

- Fendre la coque très dure avec un maillet ou le dos d'un couperet.
- Prélever la pulpe à la cuillère et retirer les graines ainsi que les fibres épaisses.
- Délayer la chair avec un peu d'eau, puis la passer au tamis pour obtenir une texture lisse.

CUISSONS

- Compote à feu doux : 20 à 25 minutes.
- Confiture : 30 à 40 minutes après ébullition.
- Infusion de pulpe séchée : 10 minutes.

Idées de recettes

- Sharbat de bael au citron vert
- Confiture de bael à la cardamome
- Yaourt à la pulpe de bael
- Chutney de bael au gingembre

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · gingembre · cardamome · lait de coco · yaourt

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

137 kcal
573 kJ · portion 100 g

Eau	62 g
Protéines	1,8 g
Glucides	32 g
Fibres	2,9 g
Lipides	0,3 g

Vitamine B2 (riboflavine)	1,2 mg	85 %
Vitamine B1 (thiamine)	0,1 mg	12 %
Calcium	85 mg	11 %
Vitamine C	8 mg	10 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Bael fruit — Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR).

Au potager

●●● exigeant · en pot possible

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

Exposition
Plein soleil, contre un mur chaud et protégé des vents froids.

Sol
Un sol profond, fertile et très drainant convient, même légèrement calcaire.

Arrosage
L'arrosage reste régulier en été, avec un séchage superficiel du substrat entre deux apports.

Bons voisins : basilic, capucine, bourrache, trèfle blanc · **à éloigner :** chiendent, bambou traçant, noyer

Le saviez-vous ?
Une fois vidée et séchée, la coque très dure du bael peut servir de petit récipient.