Fruit | Malvacées | fruit exotique | consommable cru

Baobab

Adansonia digitata

Baobab, sous sa coque brune et veloutée, cache une pulpe ivoire naturellement sèche, serrée autour de graines noires. Elle s'effrite en poudre, fond sur la langue et livre une acidité franche, entre citron, poire et yaourt. Frais, le fruit entier reste rare en métropole. Sa pulpe parfume surtout boissons, laitages, compotes et sauces, sans épluchage ni jus à extraire.

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

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

De décembre à avril, les fruits mûrissent pendant la saison sèche des régions productrices d'Afrique de l'Ouest. Les arrivages les plus réguliers se concentrent en février et mars. Avant décembre, les capsules sont encore vertes. Après avril, la pulpe reste disponible en poudre, mais les fruits entiers deviennent plus rares.

Carte d'identité

Famille	Malvacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le baobab africain est originaire des savanes sèches d'Afrique subsaharienne.
Provenance	Importé de Sénégal, Mali, Burkina Faso
Goût	La pulpe rappelle un citron adouci par la poire, avec une texture sèche et friable proche d'une meringue.
Variétés	Baobab africain, Baobab de Grandidier, Baobab fony, Baobab australien

Bien choisir

- Rechercher une coque dure, entière et sans zone humide.
- Vérifier que la pulpe est ivoire, sèche et friable, jamais brunâtre.
- Privilégier une odeur acidulée et fruitée, sans senteur de moisi.

Conserver

Durée
Jusqu'à 6 mois pour le fruit fermé et 1 mois pour la pulpe extraite.

Où
Dans un récipient hermétique, au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Congélation
La pulpe se congèle dans un sachet hermétique, mais sa faible teneur en eau rend cette opération rarement utile.

Préparer

- Fendre la coque dure avec un casse-noix robuste ou un petit marteau.
- Détacher les fragments de pulpe fixés autour des graines.
- Piler puis tamiser la pulpe, ou la laisser se dissoudre dans un liquide avant de filtrer.

CUISSONS

- Infusion dans une eau tiède : 10 min
- Ajout en fin de cuisson d'une compote : 2 min
- Sauce au lait de coco à feu doux : 5 min

Idées de recettes

- Jus de bouye sénégalais
- Yaourt au baobab et à la banane
- Compote de poire au baobab
- Sauce mangue-baobab

SE MARIE BIEN AVEC

yaourt · banane · mangue · vanille · gingembre

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

250 kcal
1046 kJ · portion 10 g

Eau	11 g	Vitamine C	230 mg	288 %
Protéines	2,3 g	Potassium	2189 mg	109 %
Glucides	40 g	Cuivre	0,7 mg	70 %
Fibres	44 g	Fer	8,7 mg	62 %
Lipides	0,4 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Baobab fruit, pulp, raw — FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa 2019.

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.
- Sa teneur élevée en fibres contribue au fonctionnement normal du transit intestinal.
- Le potassium intervient dans la fonction musculaire et nerveuse, tandis que le calcium participe au maintien d'une ossature normale.

Le saviez-vous ?
La pulpe mûrit et sèche directement dans la coque, sans séchage après récolte.