



Fruit

Annonacées

fruit exotique

consommable cru

Biriba

Annona mucosa

Biriba, sous sa peau jaune hérissée de pointes souples, cache une pulpe blanche, crémeuse et très fragile. Son parfum évoque la banane mûre, le citron et la crème vanillée. Il se mange à la cuillère, dès qu'il cède légèrement sous les doigts. Rare en métropole, ce fruit amazonien voyage mal : un sujet mûr se tache vite, puis sa chair fermente. Il faut donc le choisir prêt à déguster.



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												

De février à mai, la récolte bat son plein dans plusieurs régions amazoniennes et les rares arrivages sont plus mûrs. Janvier apporte surtout des fruits encore verts. Après mai, les volumes diminuent et le transport devient plus aléatoire, car la peau jaune se marque très vite.



Carte d'identité

Famille	Annonacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le biriba est originaire de l'Amazonie occidentale et centrale.
Provenance	Importé de Brésil, Colombie, Pérou
Goût	Sa pulpe crémeuse rappelle une banane mûre citronnée, avec une texture plus souple et mousseuse que celle d'une poire.
Variétés	Regnard, Liso, Brazilian Large



Bien choisir

- Choisir une peau passée du vert au jaune, sans large zone noircie ni fissure humide.
- Vérifier que les pointes sont souples et que le fruit cède légèrement sous une pression délicate.
- Rechercher un parfum fruité net et un fruit lourd, signe d'une pulpe encore juteuse.



Conserver

Durée

1 à 2 jours une fois mûr

Où

À température ambiante avant maturité, puis 24 heures au réfrigérateur.

Congélation

Congeler la pulpe débarrassée des graines, en portions hermétiques, jusqu'à 6 mois.





Préparer

- Rincer la peau fragile sans la frotter.
- Couper le fruit en deux et prélever la pulpe à la cuillère.
- Retirer soigneusement toutes les graines noires, qui ne se consomment pas.

CUISSENS

- Comptée à feu doux — 8 minutes
- Poché dans un sirop léger — 5 minutes



Idées de recettes

- Biriba à la cuillère et citron vert
- Sorbet biriba-coco
- Crème de biriba à la vanille
- Smoothie biriba-mangue

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

noix de coco

vanille

mangue

chocolat noir



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

80

kcal

335 kJ · portion 150 g

Eau	77 g	Vitamine C	19 mg	24 %
Protéines	2,3 g	Potassium	382 mg	19 %
Glucides	19 g	Calcium	39 mg	5 %
Lipides	0,4 g	Phosphore	26 mg	4 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Rollinia, raw — USDA FoodData Central.



Côté santé

- Le biriba apporte de la vitamine C, qui participe à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Son potassium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et des muscles.
- Ses glucides fournissent l'essentiel de son énergie, tandis que ses protéines atteignent 2,33 g pour 100 g.



Questions fréquentes

Comment manger le biriba ?

Couper le fruit mûr en deux, retirer les graines noires et manger la pulpe à la cuillère. Un trait de citron vert souligne son parfum.

Quel goût a le biriba ?

Sa chair rappelle la banane mûre et le citron, avec une note de crème vanillée. Sa texture est fondante, presque mousseuse.



Le saviez-vous ?

Les pointes souples de sa peau correspondent aux nombreux carpelles soudés qui composent ce fruit.

