

Fruit | Arécacées | fruit exotique | consommable cru

Buriti

Mauritia flexuosa

Buriti, fruit emblématique des zones humides amazoniennes, cache sous des écailles brun rouge une fine pulpe orange safran. Elle est grasse, fondante, légèrement fibreuse, avec des notes d'abricot, de carotte douce et de noix. Le gros noyau laisse peu de chair, mais celle-ci parfume intensément boissons, crèmes et sorbets. En France, le fruit frais reste exceptionnel ; la pulpe surgelée ou en poudre est plus accessible.

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

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

La récolte du buriti s'étend de décembre à juin dans plusieurs régions amazoniennes, au rythme de la maturation des régimes. Les arrivages sont les plus fournis en janvier et février. Avant décembre, les fruits restent verts. Après juin, les volumes frais baissent et la pulpe conservée prend le relais.

Carte d'identité

Famille	Arécacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le buriti est originaire des plaines inondables du bassin amazonien.
Provenance	Importé de Brésil, Pérou
Goût	Le buriti rappelle l'abricot mûr et la carotte douce, avec une pulpe plus huileuse et légèrement fibreuse.
Variétés	Buriti vermelho, Buriti amarelo, Buriti branco

Bien choisir

- Choisir un fruit aux écailles brun rouge, intactes et sans trace de moisissure.
- Rechercher une légère souplesse sous la pression, signe que la pulpe s'est assouplie.
- Pour la pulpe surgelée, vérifier une couleur orange soutenue et l'absence de sucre ajouté.

Conserver

Durée
3 à 5 jours pour le fruit mûr, 2 jours pour la pulpe ouverte.

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

Congélation
Congeler la pulpe grattée en petites portions pendant 6 mois.

Préparer

- Laver soigneusement les écailles sous l'eau courante.
- Assouplir le fruit dans de l'eau tiède, puis retirer la peau écailleuse.
- Gratter la fine pulpe orange autour du gros noyau.

CUISSONS

- Compote à feu doux : 15 minutes.
- Coulis frémissant : 8 minutes.
- Gâteau au four à 180 °C : 30 minutes.

Idées de recettes

- Smoothie buriti et coco
- Sorbet au buriti
- Crème de buriti au citron vert
- Poisson grillé, sauce buriti

SE MARIE BIEN AVEC

noix de coco · citron vert · chocolat noir · manioc · poisson blanc

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

145 kcal
607 kJ · portion 50 g

Eau	67 g	Magnésium	117 mg	31 %
Protéines	1,8 g	Manganèse	0,6 mg	30 %
Glucides	10 g	Calcium	156 mg	20 %
Fibres	7,2 g	Cuivre	0,2 mg	18 %
Lipides	8,1 g			

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

Côté santé

- Le magnésium participe au métabolisme énergétique et au fonctionnement normal des muscles.
- Le calcium contribue au maintien d'une ossature normale, tandis que le potassium intervient dans les fonctions nerveuse et musculaire.
- La pulpe fournit des fibres alimentaires et contient une proportion notable de lipides.

Questions fréquentes

Comment manger le buriti frais ?
La peau écailleuse se retire après un trempage dans l'eau tiède. La pulpe orange se gratte ensuite autour du gros noyau et se mange nature ou mixée.

Le saviez-vous ?
Le fruit du buriti peut flotter, ce qui facilite la dispersion de ses graines dans les plaines amazoniennes inondées.