

Fruit | Sapotacées | fruit exotique | consommable cru

# Caïmite

*Chrysophyllum cainito*

Caïmite, fruit rond à la peau verte ou pourpre, cache une pulpe blanche, translucide et laiteuse. Coupé en travers, il dévoile une étoile formée par ses loges. Sa chair douce rappelle le litchi, le raisin et la poire mûre. La peau, chargée de latex, ne se mange pas. Ce fruit tropical fragile se déguste surtout très frais, simplement ouvert et prélevé à la cuillère.

## 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 caïmite arrive surtout de janvier à avril, lorsque les récoltes battent leur plein dans les Caraïbes et plusieurs régions tropicales d'Asie. Février et mars offrent les fruits les plus abondants. Avant janvier, les arrivages restent irréguliers. Après avril, le fruit frais devient rare et cède la place aux pulpes surgelées.

## Carte d'identité

| | |
|---|---|
| **Famille** | Sapotacées |
| **Partie mangée** | fruit |
| **Origine** | Le caïmite est originaire des Antilles et de l'Amérique centrale. |
| **Provenance** | Importé de Vietnam, Thaïlande |
| **Goût** | Sa chair douce, laiteuse et gélatineuse rappelle un litchi mêlé de raisin blanc et de poire mûre. |
| **Variétés** | Haitian Star, Blanco Star, Grimal, Kampong Mauve |

## Bien choisir

- Une peau lisse, brillante et uniformément verte ou pourpre selon la variété.
- Un fruit lourd, souple sous une légère pression, sans zone molle ni fente.
- Un pédoncule net et une peau dépourvue de suintement blanc abondant.

## Conserver

**Durée**
3 à 5 jours après l'achat

**Où**
Dans le bac à légumes du réfrigérateur une fois mûr.

**Congélation**
Prélever la pulpe, retirer les graines et congeler jusqu'à 6 mois dans une boîte hermétique.

## Préparer

- Rincer puis essuyer le fruit.
- Le couper transversalement pour faire apparaître l'étoile centrale.
- Prélever la pulpe à la cuillère sans racler la peau, riche en latex, et retirer les graines.

### CUISSONS

- En compote, 10 à 15 minutes à feu doux.
- En confiture, 20 à 25 minutes après frémissement.

## Idées de recettes

- Caïmite au citron vert
- Salade de fruits tropicaux
- Crème de caïmite à la vanille
- Confiture de caïmite et mangue

### SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · noix de coco · mangue · vanille · yaourt

## Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

**67** kcal
280 kJ · portion 100 g

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Eau | 82 g | | Cuivre | 0,1 mg — 9 % |
| Protéines | 0,7 g | | Vitamine B3 (niacine) | 1,3 mg — 8 % |
| Glucides | 15 g | | Vitamine C | 4,5 mg — 6 % |
| Fibres | 3,3 g | | Fer | 0,7 mg — 5 % |
| Lipides | 1,1 g | | | |

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

## Côté santé

- Le caïmite apporte des fibres, qui participent au fonctionnement normal du transit intestinal.
- Sa vitamine C contribue à la formation normale du collagène et protège les cellules contre le stress oxydatif.
- Le potassium intervient dans le fonctionnement normal du système nerveux et des muscles.

## Questions fréquentes

**Quand est la saison du caïmite ?**
Le caïmite frais arrive surtout de janvier à avril en France métropolitaine. Les étals sont mieux fournis en février et mars.

**Comment savoir si un caïmite est mûr ?**
Sa peau est bien colorée et cède légèrement sous la pression du doigt. Un fruit dur manque de maturité, tandis qu'une zone très molle signale une chair altérée.

**Le saviez-vous ?**
Coupé transversalement, le caïmite montre des loges disposées en étoile, d'où son nom anglais de « star apple ».