

Fruit | Myrtacées | fruit exotique | consommable cru

Cambuci

Campomanesia phaea

Cambuci intrigue d'abord par sa silhouette aplatie, côtelée comme une petite soucoupe verte. Sous sa peau fine, la pulpe crème est juteuse, très acidulée et puissamment parfumée, entre goyave, citron et résine fraîche. Rare à l'état frais en France, ce fruit brésilien se rencontre surtout en pulpe surgelée, en nectar ou en confiture. Le sucre, la cuisson et les fruits doux assagissent nettement son mordant.

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		■	■									

Dans la forêt atlantique brésilienne, le cambuci mûrit surtout de janvier à avril, avec un afflux marqué en février et mars. En décembre, les fruits sont encore en formation. Après avril, les récoltes diminuent rapidement et les produits surgelés, les jus ou les confitures prennent le relais sur les rares étals français.

Carte d'identité

Famille	Myrtacées
Partie mangée	fruit
Origine	Il est originaire de la forêt atlantique du sud-est du Brésil.
Provenance	Importé de Brésil
Goût	Sa chair juteuse rappelle une goyave peu sucrée, relevée par l'acidité vive d'un citron vert.
Variétés	Campomanesia phaea, Campomanesia guazumifolia, Campomanesia xanthocarpa

Bien choisir

- Un parfum fruité puissant, perceptible sans couper le fruit.
- Une peau verte à vert jaune, intacte et sans larges meurtrissures brunes.
- Une chair légèrement souple sous une pression douce, sans zone molle ni suintement.

Conserver

Durée
3 à 5 jours après maturité

Où
Dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans une boîte non hermétique.

Congélation
Congeler la pulpe épépinée en petites portions pendant 10 mois.

Préparer

- Rincer délicatement la peau, qui est comestible.
- Couper le fruit en deux puis retirer les graines.
- Mixer la pulpe avec un ingrédient doux pour tempérer son acidité.

CUISSONS

- Compotée : 10 à 15 minutes à feu doux
- Confiture : 20 à 25 minutes après ébullition
- Four : 15 minutes à 180 °C

Idées de recettes

- Nectar de cambuci au miel
- Confiture de cambuci et pomme
- Sorbet cambuci-coco
- Chutney de cambuci au gingembre

SE MARIE BIEN AVEC

pomme · miel · gingembre · cannelle · noix de coco

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

36 kcal
151 kJ · portion 100 g

Eau	90 g	Vitamine C	33 mg	42 %
Protéines	0,7 g	Potassium	130 mg	6 %
Glucides	7,2 g	Magnésium	11 mg	3 %
Fibres	3,6 g	Phosphore	17 mg	2 %
Lipides	0,8 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Cambuci, cru, Brasil — Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).

Au potager

●●● exigeant · en pot possible

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

Exposition
Soleil, chaleur et emplacement abrité des vents froids.

Sol
Un sol acide, humifère, profond et drainant convient, sans calcaire actif.

Arrosage
Maintenir le substrat frais avec de l'eau de pluie, sans laisser d'eau dans la soucoupe.

Bons voisins : trefle blanc, consoude, capucine · **à éloigner :** noyer noir, eucalyptus, gazon au pied

Le saviez-vous ?

Le cambuci reste souvent vert à maturité et tombe naturellement de l'arbre lorsqu'il est prêt à être récolté.