

Fruit · Myrtacées · baie · consommable cru

# Camu-camu

*Myrciaria dubia*

Camu-camu, petite baie pourpre de l'Amazonie inondable, cache sous sa peau fine une pulpe pâle, juteuse et saisissante d'acidité. Plus vive qu'un citron, elle se consomme rarement seule. Sa fraîcheur réveille jus, sorbets et sauces, avec un peu de sucre ou un fruit doux. En France, le fruit frais reste exceptionnel : la pulpe surgelée et la poudre sont les formes les plus faciles à trouver.

## 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 amazonienne se concentre de décembre à mars, lorsque les fruits mûrissent sur les berges et les zones inondables. Les arrivages frais ou surgelés sont alors les plus soutenus, avec un pic en janvier et février. Avant décembre, les baies sont encore vertes ; après mars, les volumes diminuent nettement.

## Carte d'identité

| | |
|---|---|
| **Famille** | Myrtacées |
| **Partie mangée** | baie |
| **Origine** | Le camu-camu vient des plaines inondables de l'Amazonie occidentale. |
| **Provenance** | Importé de Pérou, Brésil, Colombie |
| **Goût** | Sa pulpe juteuse est plus acide qu'un citron, avec une texture souple et fruitée proche de la groseille. |
| **Variétés** | Camu-camu arbustif, Camu-camu arboré, INIA 395–Vitahuayo |

## Bien choisir

- Rechercher des baies rouges à pourpres, tendues et sans zones brunes.
- Écarter les fruits fripés, fendus ou laissant couler du jus.
- Choisir une pulpe surgelée sans sucre ajouté lorsque le fruit frais est absent.

## Conserver

**Durée**
2 à 3 jours pour les baies fraîches, 24 heures pour la pulpe décongelée.

**Où**
Dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans une boîte fermée.

**Congélation**
Congeler la pulpe en petits cubes pendant 8 mois, sans recongeler après décongélation.

## Préparer

- Rincer rapidement les baies sous l'eau froide.
- Ouvrir les fruits et retirer les grosses graines.
- Passer la pulpe au tamis sans broyer les graines, qui apporteraient de l'amertume.

### CUISSONS

- Coulis à feu doux, 5 minutes.
- Compote avec un fruit doux, 10 minutes.
- Sirop frémissant, 8 minutes.

## Idées de recettes

- Smoothie banane et camu-camu
- Sorbet au camu-camu
- Coulis de camu-camu et mangue
- Sauce acidulée pour poisson blanc

### SE MARIE BIEN AVEC

banane · mangue · noix de coco · miel · poisson blanc

## Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

**24** kcal
100 kJ · portion 50 g

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Eau | 93 g | | | |
| Protéines | 0,5 g | | | |
| Glucides | 5,9 g | | | |
| Fibres | 0,4 g | | | |
| Lipides | 0,1 g | | | |
| Vitamine C | 2780 mg | 3475 % | | |
| Fer | 0,5 mg | 4 % | | |
| Calcium | 28 mg | 4 % | | |
| Vitamine B2 (riboflavine) | 0 mg | 3 % | | |

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Camu camu — Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

## Côté santé

- La pulpe crue se distingue par une teneur exceptionnellement élevée en vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation du collagène.
- La vitamine C participe aussi à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Le calcium et le phosphore interviennent dans le maintien d'une ossature normale, même si les quantités apportées par une portion restent modestes.

## Questions fréquentes

**Quel goût a le camu-camu ?**
Sa pulpe est très acide, plus vive que celle du citron, avec une note fruitée rappelant la groseille.

**Le saviez-vous ?**
Le camu-camu pousse naturellement sur des berges amazoniennes qui peuvent rester inondées plusieurs mois.