

Fruit | Annonacées | fruit exotique | consommable cru

Cœur de bœuf

Annona reticulata

Cœur de bœuf, l'annone réticulée, cache sous une peau verte à brun rouge, dessinée en écailles, une pulpe ivoire très tendre. Son parfum mêle poire mûre, vanille et crème. Les graines noires se retirent une à une. Ce fruit tropical se mange à la cuillère dès qu'il cède légèrement sous le doigt. Il ne faut pas le confondre avec la tomate du même nom.

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, les récoltes de saison sèche des Antilles et d'Amérique tropicale alimentent les rares arrivages métropolitains. Mars et avril offrent les fruits les plus réguliers. En janvier, ils sont encore peu nombreux. Après mai, la chaleur et les pluies réduisent la récolte dans plusieurs zones productrices.

Carte d'identité

Famille	Annonacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le cœur de bœuf vient des Antilles et de l'Amérique centrale tropicale.
Provenance	Importé de Colombie, République dominicaine, Vietnam
Goût	Sa chair fondante et granuleuse rappelle une poire très mûre mêlée de crème vanillée.
Variétés	San Pablo, Fernandez, Canul, Sarteneja, Benque

Bien choisir

- Choisir un fruit lourd, sans fissure humide ni zone noircie.
- La peau doit céder légèrement sous une pression douce près du pédoncule.
- Un parfum sucré perceptible signale une chair mûre, tandis qu'un fruit totalement dur manque de maturité.

Conserver

Durée
Deux à quatre jours à température ambiante, puis un à deux jours au réfrigérateur lorsqu'il est mûr.

Où
Dans une corbeille aérée, loin du soleil et sans empiler les fruits.

Congélation
Retirer la peau et toutes les graines, citronner la pulpe, puis congeler jusqu'à six mois dans une boîte hermétique.

Préparer

- Couper le fruit en deux dans la longueur.
- Prélever la pulpe à la cuillère et retirer soigneusement les graines noires.
- Citronner la chair dès l'ouverture pour limiter son brunissement.

CUISSONS

- Compote à feu doux — 10 minutes
- Poêlé en quartiers — 3 à 4 minutes

Idées de recettes

- Crème de cœur de bœuf au citron vert
- Sorbet cœur de bœuf et coco
- Salade de fruits tropicaux
- Compote vanillée de cœur de bœuf

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · noix de coco · vanille · fruit de la passion · yaourt

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

101 kcal
423 kJ · portion 100 g

Eau	72 g	Vitamine C	19 mg	24 %
Protéines	1,7 g	Potassium	382 mg	19 %
Glucides	25 g	Vitamine B6	0,2 mg	16 %
Fibres	2,4 g	Cuivre	0,1 mg	9 %
Lipides	0,6 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Custard-apple, (bullock's-heart), raw — USDA FoodData Central.

Au potager

●●● exigeant · en pot possible

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

Exposition
Plein soleil, dans une serre chaude et à l'abri du vent.

Sol
Un substrat riche, profond et drainant, légèrement acide à neutre, convient à ses racines.

Arrosage
Arroser dès que la surface sèche, sans laisser d'eau dans la soucoupe, puis réduire en hiver.

Bons voisins : basilic, souci, capucine · **à éloigner :** gazon, bambou, liseron

Le saviez-vous ?
Chaque fleur passe d'abord par une phase femelle, puis par une phase mâle, ce qui limite naturellement l'autofécondation.