



Fruit

Aréacées

fruit à coque

consommable cru

Coquito

Jubaea chilensis

Coquito, petite noix chilienne à coque brune, cache une amande claire, dense et croquante. Son parfum rappelle la noix de coco sèche, avec une note de noisette fraîche. Il se grignote cru, se torréfie rapidement et se râpe dans les biscuits. Rare sur les étals français, il apparaît surtout chez les vendeurs spécialisés, entier ou décortiqué, après la récolte du palmier à vin chilien.



Saison : de février à avril · 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 avril, les fruits mûrissent sous l'été austral du Chili et les coquitos arrivent plus facilement en France. Mars et avril concentrent les lots les plus frais. Avant février, les amandes sont encore en formation. Après avril, l'offre repose surtout sur des noix séchées et conservées.



Carte d'identité

Famille	Aréacées
Partie mangée	graine
Origine	Il vient des vallées au climat méditerranéen du centre du Chili.
Provenance	Importé de Chili
Goût	Son amande croquante rappelle la noix de coco sèche, avec la fermeté et la note grillée d'une noisette.
Variétés	Jubaea chilensis, Butia odorata, Butia capitata



Bien choisir

- Retenir des coques lourdes pour leur taille, sans trou ni fente.
- Écarter les noix qui sonnent creux ou dégagent une odeur rance.
- Choisir une amande blanche à ivoire, ferme et sans tache jaune.



Conserver

Durée

Six mois en coque, trois mois une fois l'amande extraite.

Où

Dans un bocal hermétique, au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Congélation

Les amandes se congèlent douze mois dans un sachet hermétique.





Préparer

- Fendre la coque dure avec un casse-noix solide ou un petit marteau.
- Retirer les fragments de coque autour de l'amande blanche.
- Hacher ou râper l'amande selon la recette.

CUISONS

- Au four, 8 à 10 minutes à 160 °C.
- À la poêle sèche, 5 à 7 minutes à feu doux.
- Dans un caramel léger, 8 minutes.



Idées de recettes

- Coquitos grillés au sel
- Praliné de coquito
- Biscuits chocolat-coquito
- Granola banane et coquito

SE MARIE BIEN AVEC

chocolat noir

café

vanille

banane

ananas



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

697

kcal

2916 kJ · portion 20 g

Eau	5,5 g
Protéines	7,4 g
Glucides	13 g
Lipides	67 g

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Coquitos — Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos, INTA, Universidad de Chile.



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 un emplacement chaud et protégé des vents froids.

Sol

Le sol doit être profond, drainant, minéral et sans humidité stagnante en hiver.

Arrosage

Arroser régulièrement les jeunes sujets, puis laisser sécher la surface entre deux apports.

Bons voisins : lavande, romarin, thym · **à éloigner :** bambou traçant, saule, peuplier



Le saviez-vous ?

Le fruit ressemble à une noix de coco miniature, mais son palmier peut dépasser vingt mètres de hauteur.

