

Fruit | Malvacées | fruit exotique | consommable cru

Cupuaçu

Theobroma grandiflorum

Cupuaçu s'ouvre sous une coque brune, épaisse et veloutée. Sa pulpe ivoire, prise autour des graines, dégage un parfum de cacao, d'ananas et de fruit de la Passion. La texture devient crémeuse une fois mixée, avec une acidité franche. Rare frais en métropole, il se rencontre surtout en pulpe surgelée, prête pour les jus, sorbets, crèmes et sauces. Une petite quantité parfume nettement un dessert.

Saison : de janvier à mai · pleine saison : février et mars

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals	■	■	■	■	■							
Pleine saison		■	■									

De janvier à mai, les fruits mûrissent pendant la grande période de récolte en Amazonie, avec un pic en février et mars. Avant janvier, les volumes restent faibles et les fruits grossissent encore. Après mai, les arrivages frais déclinent ; la pulpe surgelée prend alors le relais.

Carte d'identité

Famille	Malvacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le cupuaçu est originaire du bassin amazonien, surtout du Brésil et du Pérou.
Provenance	Importé de Brésil, Pérou
Goût	Sa pulpe acidulée et crémeuse évoque un mélange d'ananas et de fruit de la Passion, avec une légère note de cacao.
Variétés	Mamau, Mamorana, Redondo, BRS Carimbó, BRS Codajás

Bien choisir

- Choisir un fruit lourd, sans fissure ni zone humide sur la coque.
- Rechercher une coque brune couverte d'un duvet régulier et dépourvue de taches noires.
- Pour la pulpe surgelée, privilégier un sachet souple, sans gros amas de glace, composé uniquement de cupuaçu.

Conserver

Durée
3 à 5 jours pour le fruit entier ; 2 jours pour la pulpe fraîche.

Où
Le fruit entier se garde dans un local frais à 10 ou 12 °C ; la pulpe se place au réfrigérateur.

Congélation
La pulpe se congèle 8 à 12 mois dans un récipient hermétique.

Préparer

- Fendre la coque épaisse avec de petits coups de maillet.
- Retirer la masse de pulpe blanche et séparer les graines avec des ciseaux.
- Mixer brièvement la pulpe, puis la filtrer si une texture très lisse est recherchée.

CUISSONS

- En compote, 10 minutes à feu doux
- En coulis, 5 minutes après frémissement
- Dans un gâteau, 25 à 35 minutes au four à 180 °C

Idées de recettes

- Smoothie cupuaçu-banane
- Sorbet au cupuaçu
- Mousse cupuaçu-chocolat
- Coulis de cupuaçu au citron vert

SE MARIE BIEN AVEC

chocolat noir · noix de coco · banane · vanille · citron vert

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

49 kcal
205 kJ · portion 100 g

Eau	86 g		Vitamine B1 (thiamine)	0,4 mg 34 %
Protéines	1,2 g		Vitamine C	24 mg 31 %
Glucides	10 g		Vitamine B3 (niacine)	4,3 mg 27 %
Fibres	3,1 g		Potassium	331 mg 17 %
Lipides	1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Cupuaçu, cru — TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos), 4ª edição.

Côté santé

- Cent grammes de cupuaçu cru apportent 24,5 mg de vitamine C, qui contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Ses 331 mg de potassium participent au fonctionnement normal du système nerveux et des muscles.
- Ses fibres, à hauteur de 3,1 g pour 100 g, participent au fonctionnement intestinal.

Questions fréquentes

Quel goût a le cupuaçu ?
Sa pulpe rappelle l'ananas et le fruit de la Passion, avec une note de cacao et une texture crémeuse.

Le saviez-vous ?
Les graines du cupuaçu, proche parent du cacaoyer, servent à fabriquer le cupulate, une pâte proche du chocolat.