

Fruit | Méliacées | fruit exotique | consommable cru

Duku

Lansium parasiticum

Duku, petit fruit rond à la peau jaune sable, cache des quartiers translucides semblables à ceux d'un mangoustan. La chair est juteuse, douce et légèrement acidulée. Elle évoque le raisin blanc, le litchi et une pointe de pamplemousse. La coque s'ouvre sous une légère pression. Les graines, parfois présentes dans les plus gros quartiers, sont amères et ne se croquent pas.

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	■	■										

En Indonésie, la principale récolte suit les pluies et s'étend de décembre à mars. Les fruits sont les plus abondants en janvier et février. Les premiers lots restent rares en décembre, puis les arrivages diminuent rapidement après mars. D'autres types de langsat peuvent mûrir à des périodes différentes.

Carte d'identité

Famille	Méliacées
Partie mangée	baie
Origine	Le duku vient de l'archipel malais et de l'ouest de l'Asie du Sud-Est.
Provenance	Importé de Indonésie, Thaïlande, Malaisie
Goût	Sa chair juteuse rappelle le raisin blanc et le litchi, avec une légère amertume de pamplemousse près des graines.
Variétés	Duku Palembang, Duku Komering, Duku Condet, Langsat, Longkong

Bien choisir

- Choisir une peau jaune pâle à beige, sans larges zones vertes.
- Rechercher un fruit ferme qui cède très légèrement sous le doigt.
- Écarter les coques fendues, humides ou marquées de taches noires molles.

Conserver

Durée
3 à 5 jours à température ambiante, jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.

Où
Dans le bac à légumes, placé dans un sachet perforé.

Congélation
Congeler les quartiers pelés et épépinés à plat, puis les transférer dans un sachet.

Préparer

- Presser doucement la coque entre les doigts pour la fendre.
- Retirer la fine membrane blanche qui entoure les quartiers.
- Écarter les graines, souvent amères lorsqu'elles sont mordues.

CUISSONS

- poché dans un sirop pendant 5 minutes
- compoté à feu doux pendant 10 minutes
- cuit en confiture pendant 20 à 25 minutes

Idées de recettes

- Salade de duku et mangue
- Duku au sirop de gingembre
- Sorbet duku-citron vert
- Chutney de duku épicé

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · noix de coco · mangue · gingembre · crevette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

63 kcal
264 kJ · portion 100 g

Eau	82 g		Vitamine C	9 mg — 11 %
Protéines	1 g		Vitamine B2 (riboflavine)	0,1 mg — 11 %
Glucides	16 g		Vitamine B3 (niacine)	1,5 mg — 9 %
Fibres	4,3 g		Cuivre	0,1 mg — 9 %
Lipides	0,2 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Duku, segar — Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017.

Côté santé

- Le duku apporte des glucides, qui constituent sa principale source d'énergie.
- Ses fibres participent au fonctionnement normal du transit intestinal.
- Sa vitamine C contribue à la formation normale du collagène, tandis que le potassium intervient dans la fonction musculaire.

Questions fréquentes

Comment manger le duku ?
La coque se fend avec les doigts. Les quartiers blancs se mangent crus, après retrait des graines amères.

Le saviez-vous ?
La graine du duku est récalcitrante : elle ne supporte ni le séchage ni une longue conservation avant le semis.