



Fruit

Chrysobalanacées

fruit exotique

consommable cru

Icaque

Chrysobalanus icaco

Icaque, petite drupe des rivages tropicaux, cache sous sa peau blanche, rose ou pourpre une chair pâle et cotonneuse. Sa saveur douce mêle une pointe acidulée à un parfum discret. Le gros noyau laisse peu de pulpe, mais celle-ci se déguste fraîche, en compote ou en confiture. Fragile et rarement expédié, ce fruit créole se rencontre surtout sur les marchés antillais et guyanais.



Saison : de juin à septembre · pleine saison : juillet et août

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

De juin à septembre, la récolte caribéenne fournit les fruits les plus mûrs, avec un pic en juillet et août. Les premières icaques suivent la floraison de fin de saison sèche. Après septembre, les volumes baissent et les fruits deviennent rares, surtout en métropole où aucun véritable circuit d'importation régulier n'existe.



Carte d'identité

Famille	Chrysobalanacées
Partie mangée	fruit
Origine	L'icaquier est originaire des littoraux tropicaux des Caraïbes et d'Amérique.
Provenance	Importé de République dominicaine, Suriname, Brésil
Goût	Sa saveur douce et légèrement acidulée rappelle une prune blanche, avec une chair plus ferme et cotonneuse.
Variétés	Icaque blanche, Icaque rouge, Icaque noire, Red Tip, Green Tip



Bien choisir

- Choisir une peau lisse, brillante et sans zone brunie.
- Rechercher un fruit légèrement souple sous une pression douce.
- Écarter les fruits fripés, fendus ou dépourvus de parfum.



Conserver

Durée

3 à 5 jours

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, placé dans une boîte aérée.

Congélation

Retirer le noyau, congeler la pulpe sur un plateau, puis la transférer dans un sachet.





Préparer

- Rincer délicatement la peau.
- Fendre le fruit dans la longueur.
- Détacher la chair du gros noyau central.

CUISSENS

- En compote pendant 15 minutes
- En confiture pendant 25 à 30 minutes
- Poêlé à feu doux pendant 5 minutes



Idées de recettes

- Confiture d'icaques à la vanille
- Salade d'icaques et d'ananas
- Compote d'icaques au gingembre
- Sorbet icaque et citron vert

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

vanille

noix de coco

gingembre

ananas



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

47

kcal

197 kJ · portion 100 g

Eau	88 g	Vitamine C	26 mg	32 %
Protéines	0,7 g	Fer	0,4 mg	3 %
Glucides	11 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	3 %
Fibres	0,4 g	Calcium	22 mg	3 %
Lipides	0,1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Icaque, raw — Food Composition Table for Use in Latin America, INCAP-ICNND.



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, sous serre chaude ou contre une paroi très abritée.

Sol

Un sol léger, drainant et sableux lui convient, même légèrement salé.

Arrosage

Arroser régulièrement en été, puis laisser sécher la surface entre deux apports.

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



Le saviez-vous ?

L'icaquier supporte les embruns salés et forme souvent des fourrés naturels juste derrière les plages tropicales.

