



Fruit

Annonacées

fruit exotique

consommable cru

Ilama

Annona macrophyllata

Ilama, fruit rare d'Amérique centrale, cache sous une peau bosselée verte, rose ou pourpre une chair blanche à framboise. Sa texture est dense, crémeuse, presque mousseuse, ponctuée de grosses graines noires. À maturité, son parfum rappelle la poire, la fraise et la crème vanillée. Fragile et peu apte au transport, il se déguste surtout très frais, à la cuillère, avec une pointe de citron vert.



Saison : de juillet à septembre · pleine saison : août

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

De juillet à septembre, l'ilama mûrit pendant la saison chaude et humide du Mexique et d'Amérique centrale. Les premiers fruits restent rares en juin. La récolte culmine en août, avant de diminuer rapidement en septembre. Après cette période, le fruit frais disparaît presque entièrement des circuits français.



Carte d'identité

Famille	Annonacées
Partie mangée	fruit
Origine	L'ilama est originaire du sud-ouest du Mexique et d'Amérique centrale.
Provenance	Importé de Mexique, Guatemala, El Salvador
Goût	Sa chair fondante évoque une poire très mûre mêlée de fraise, avec l'onctuosité d'une crème épaisse.
Variétés	Genova Red, Guillermo, Pajapita, Rosendo Pérez, Fairchild



Bien choisir

- Choisir un fruit lourd, dont la peau bosselée a pris sa couleur verte claire, rose ou pourpre.
- Vérifier que la peau cède légèrement sous une pression douce près du pédoncule.
- Écarter les fruits très fendus, suintants ou marqués par une odeur fermentée.



Conserver

Durée

1 à 2 jours à température ambiante, puis 2 à 3 jours au réfrigérateur une fois mûr.

Où

Dans le bac à légumes, placé seul pour éviter les chocs et l'écrasement.

Congélation

Retirer la peau et les graines, citronner légèrement la chair, puis congeler la pulpe en portions.





Préparer

- Rincer et sécher la peau avant d'ouvrir le fruit dans la longueur.
- Prélever la chair à la cuillère sans racler la partie interne de l'écorce.
- Retirer soigneusement toutes les grosses graines noires, qui ne se consomment pas.

CUISONS

- compote douce : 8 à 10 min
- confiture : 20 à 25 min



Idées de recettes

- Ilama frais au citron vert
- Crème d'ilama à la vanille
- Sorbet ilama-coco
- Confiture d'ilama

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

noix de coco

vanille

mangue

yaourt



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

96

kcal

400 kJ · portion 100 g

Eau	72 g	Vitamine B1 (thiamine)	0,2 mg	21 %
Protéines	0,8 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0,3 mg	21 %
Glucides	26 g	Vitamine C	14 mg	17 %
Fibres	0,7 g	Vitamine B3 (niacine)	2,2 mg	14 %
Lipides	0,2 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Ilama — Fruits of Warm Climates, Food Value Per 100 g Edible Portion.



Côté santé

- L'ilama apporte de la vitamine C, qui participe à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Ses vitamines B1, B2 et B3 contribuent au métabolisme énergétique normal.
- Il contient du phosphore, utile au maintien d'une ossature normale, ainsi que du fer, qui participe au transport normal de l'oxygène.



Questions fréquentes

Comment manger un ilama ?

L'ilama mûr se coupe en deux et se mange à la cuillère. La peau et les grosses graines noires doivent être retirées.



Le saviez-vous ?

À pleine maturité, la peau de l'ilama se fend facilement sur l'arbre, ce qui rend son transport commercial particulièrement délicat.

