



Fruit

Myrtacées

fruit exotique

consommable cru

Jamblon

Syzygium cumini

Jamblon, petite drupe violette presque noire, tache les doigts dès qu'elle est mûre. Sous sa peau brillante, la chair claire offre un jus vif, sucré, acidulé et nettement astringent près du noyau. Ce fruit tropical se croque frais, bien froid, ou rejoint compotes, sorbets et confitures. Il reste rare en métropole : mieux vaut le choisir souple sans mollesse et le manger vite après l'achat.



Saison : de mai à juillet · pleine saison : juin et juillet

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

De mai à juillet, la récolte bat son plein en Inde, juste avant et pendant le début de la mousson. Les fruits, fragiles, voyagent peu et restent rares en métropole. Avril apporte les premiers lots précoces ; en août, l'offre fraîche décline et laisse place aux pulpes, jus et produits surgelés.



Carte d'identité

Famille	Myrtacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le jamblon vient du sous-continent indien et des régions voisines d'Asie tropicale.
Provenance	Importé de Inde
Goût	Sa chair juteuse rappelle une prune mêlée de mûre, avec une acidité franche et une texture légèrement astringente.
Variétés	Ra Jamun, Narendra Jamun-6, CISH J-42, Goma Priyanka, Konkan Bahadoli



Bien choisir

- Rechercher une peau lisse, brillante et uniformément violet très foncé.
- Choisir des fruits légèrement souples sous le doigt, sans zones affaissées.
- Écarter les jamblons fendus, desséchés ou tachés de jus fermenté.



Conserver

Durée

2 à 3 jours

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, sans laver les fruits.

Congélation

Dénoyer, étaler sur une plaque, congeler puis transférer dans un sachet hermétique.





Préparer

- Rincer rapidement les fruits sous un filet d'eau fraîche.
- Retirer le pédoncule et fendre la chair autour du noyau.
- Passer la pulpe au tamis pour les coulis, sorbets et confitures.

CUISSENS

- En compote, 15 minutes à feu doux
- En confiture, 20 à 25 minutes après l'ébullition
- À la poêle, 5 minutes avec un peu de sucre



Idées de recettes

- Sorbets de jamblon
- Confiture de jamblon au citron vert
- Lassi au jamblon
- Compote jamblon et mangue

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert mangue yaourt menthe
noix de coco



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

60

kcal

251 kJ · portion 100 g

Eau	83 g	Vitamine C	14 mg	18 %
Protéines	0,7 g	Magnésium	15 mg	4 %
Glucides	16 g	Potassium	79 mg	4 %
Lipides	0,2 g	Vitamine B6	0 mg	3 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Java-plum, (jambolan), raw — USDA FoodData Central.



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, contre un mur chaud et à l'abri du vent.

Sol

Un substrat profond, fertile et drainant, gardant une légère fraîcheur.

Arrosage

Arroser dès que la surface sèche, sans laisser d'eau stagner dans la soucoupe.

Bons voisins : basilic, capucine, souci, trèfle blanc · **à éloigner :** noyer noir, eucalyptus



Le saviez-vous ?

Le jus violet du jamblon colore fortement la langue et les doigts, tandis que son bois résistant à l'eau sert traditionnellement aux ouvrages hydrauliques en Inde.

