



Fruit

Sapindacées

fruit exotique

consommable cru

Kapulasan

Nephelium ramboutan-ake

Kapulasan, cousin trapu du ramboutan, cache sous une coque rouge sombre une chair blanche, lisse et brillante. Le fruit s'ouvre d'une torsion lorsque sa peau est bien mûre. Sa pulpe offre une douceur franche, peu acide, avec un parfum de raisin muscat et une note d'amande. Très fragile après la récolte, il reste rare sur les étals français et se savoure sans attendre.



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

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

Les récoltes principales ont lieu de juin à août en Malaisie et en Indonésie, avec un sommet en juillet et août. Les rares fruits frais voyagent alors par avion et arrivent mûrs en France métropolitaine. Avant juin, les volumes sont minimes. Après août, la peau supporte moins bien le transport.



Carte d'identité

Famille	Sapindacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le kapulasan vient de la péninsule Malaise et de l'ouest de l'archipel indonésien.
Provenance	Importé de Malaisie, Indonésie, Thaïlande
Goût	Sa chair tendre et légèrement ferme rappelle un raisin muscat plus crémeux, avec la douceur du litchi et une discrète note d'amande.
Variétés	Sibabat, Asmerah Tjoplok, Kapoolasan Mera Tjoplok, P1



Bien choisir

- Choisir une peau rouge sombre ou pourpre, sans large zone brune ni suintement.
- Rechercher des protubérances courtes, encore souples et non desséchées.
- Prendre un fruit lourd pour sa taille, ferme sous les doigts et dégageant une odeur douce.



Conserver

Durée

3 à 5 jours

Où

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

Congélation

Peler, retirer la graine et congeler la chair à plat avant de la transférer dans une boîte.





Préparer

- Inciser la peau épaisse sur tout le pourtour sans entamer la chair.
- Écarter les deux moitiés de coque avec les pouces.
- Retirer la graine centrale, qui se détache souvent plus facilement que celle du ramboutan.

CUISONS

- Poêlé 3 à 4 minutes à feu vif
- En compote 10 minutes à feu doux
- Poché dans un sirop 5 minutes



Idées de recettes

- Salade de kapulasan au citron vert
- Sorbet kapulasan et coco
- Kapulasan poêlé au gingembre
- Coulis de kapulasan à la vanille

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

noix de coco

mangue

gingembre

vanille



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

78

kcal

326 kJ · portion 100 g

Eau	80 g	Vitamine C	11 mg	14 %
Protéines	1 g	Fer	0,6 mg	4 %
Glucides	18 g	Phosphore	15 mg	2 %
Fibres	0,9 g	Calcium	13 mg	2 %
Lipides	0,2 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Pulasan, raw — ASEAN Food Composition Database.



Côté santé

- Sa forte teneur en eau participe aux apports hydriques quotidiens.
- Ses glucides fournissent de l'énergie directement utilisable par l'organisme.
- Ses protéines, présentes en quantité modeste, apportent des acides aminés nécessaires au renouvellement des tissus.



Questions fréquentes

Quelle est la saison du kapulasan ?

Le kapulasan est surtout récolté de juin à août en Asie du Sud-Est. Les arrivages français les plus probables se concentrent en juillet et août.



Le saviez-vous ?

Malgré son aspect hérissé, le kapulasan ne porte pas les longs poils souples du ramboutan : son nom malais renvoie au geste de torsion utilisé pour ouvrir sa coque.

