

Fruit | Sapotacées | fruit exotique | consommable cru

Karité

Vitellaria paradoxa

Karité, ce fruit ovale des savanes ouest-africaines, cache sous sa peau verte à jaune une pulpe mince, souple et doucement sucrée. Elle entoure une grosse noix brune, dont l'amande donne le célèbre beurre après transformation. Très fragile une fois mûr, le fruit frais voyage peu. Sur place, il se déguste dès la cueillette, quand la chair cède sous les doigts et livre un parfum discret de poire mûre.

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

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

Le fruit du karité mûrit de mai à août, pendant les premières pluies des savanes ouest-africaines. Juin et juillet concentrent les récoltes. Avant mai, les fruits sont encore verts. Après août, leur pulpe fragile disparaît vite des marchés, tandis que les noix séchées et le beurre restent disponibles.

Carte d'identité

Famille	Sapotacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le karité est originaire des savanes d'Afrique de l'Ouest et du Sahel.
Provenance	Importé de Burkina Faso, Mali, Ghana
Goût	La pulpe douce et fondante rappelle une poire mûre, avec une texture légèrement grasse proche de l'avocat.
Variétés	Vitellaria paradoxa, Vitellaria paradoxa subsp. paradoxa, Vitellaria paradoxa subsp. nilotica

Bien choisir

- Choisir un fruit vert-jaune qui cède légèrement sous une pression douce.
- Écarter les fruits fendus, fermentés ou marqués de zones brunâtres humides.
- Rechercher une pulpe souple et une odeur légère, douce, sans note aigre.

Conserver

Durée
1 à 2 jours à température ambiante, jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

Où
Dans le bac à légumes, sans enfermer le fruit encore humide.

Congélation
Congeler uniquement la pulpe, en petites portions, jusqu'à 6 mois.

Préparer

- Rincer le fruit puis l'ouvrir dans la longueur.
- Détacher la mince pulpe autour de la grosse noix.
- Ne pas consommer l'amande crue, qui demande une transformation complète.

CUISSONS

- Compotée à feu doux : 10 minutes
- Pochée dans un sirop léger : 5 à 8 minutes

Idées de recettes

- Salade de pulpe de karité et mangue
- Compotée de karité au citron vert
- Bouillie de mil à la pulpe de karité
- Boisson fraîche karité-banane

SE MARIE BIEN AVEC

banane · mangue · citron vert · mil · yaourt

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

95 kcal
397 kJ · portion 100 g

Eau	74 g
Protéines	0,7 g
Glucides	22 g
Fibres	5,2 g
Lipides	0,8 g

Vitamine C	196 mg	245 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Shea butter tree fruit, pulp, raw — FAO/INFOODS West African Food Composition Table 2019.

Côté santé

- La pulpe apporte des glucides, utilisés par l'organisme comme source d'énergie.
- Sa vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation du collagène.
- Ses fibres participent au fonctionnement normal du transit intestinal.

Questions fréquentes

Est-ce que le fruit du karité se mange ?
Oui, sa pulpe mûre se mange crue ou cuite. L'amande ne se consomme pas crue et sert surtout à fabriquer le beurre de karité.

Quel goût a le fruit du karité ?
Sa pulpe est douce, légèrement sucrée et fondante. Elle rappelle une poire très mûre avec une texture proche de l'avocat.

Le saviez-vous ?
Le karité met souvent dix à quinze ans avant de fructifier et certains arbres vivent plus de deux siècles.