



Fruit

Sapindacées

fruit exotique

consommable cru

Korlan

Nephelium hypoleucum

Korlan, petit cousin sauvage du litchi, se cache sous une coque rouge grenat, bosselée et souple. Une pression des doigts libère une chair blanc translucide, juteuse, serrée autour d'un noyau. La bouchée est douce, acidulée, avec une note florale et une pointe de raisin. Très fragile après récolte, ce fruit d'Asie du Sud-Est apparaît rarement frais en France, dans quelques arrivages spécialisés.



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												

En Asie du Sud-Est, le korlan mûrit pendant la saison chaude et humide, de mai à juillet. Les premiers lots suivent les floraisons hivernales et restent très limités en France métropolitaine. Juin et juillet offrent les fruits les plus juteux. Dès août, la récolte s'achève et les arrivages frais disparaissent.



Carte d'identité

Famille	Sapindacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le korlan vient des forêts tropicales d'Asie du Sud-Est.
Provenance	Importé de Thaïlande, Cambodge, Vietnam
Goût	Sa chair juteuse évoque un litchi plus acidulé, avec la fermeté tendre d'un raisin blanc.
Variétés	Korlan, Ramboutan, Pulasan



Bien choisir

- Choisissez une coque rouge à rouge brun, sans large zone noire.
- Préférez un fruit souple sous une légère pression, jamais mou ni suintant.
- Vérifiez que la coque ne porte ni fissure profonde ni odeur fermentée.



Conserver

Durée

3 à 5 jours

Où

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

Congélation

Congelez la chair pelée et dénoyautée sur une plaque, puis transférez-la dans un sachet.





Préparer

- Incisez la coque sur son pourtour sans entamer la chair.
- Écartez les deux moitiés avec les doigts.
- Retirez le noyau, dont l'enveloppe peut adhérer à la pulpe.

CUISONS

- Comptée à feu doux : 8 minutes
- Poché dans un sirop léger : 5 minutes



Idées de recettes

- Salade de korlan et mangue
- Sorbet korlan-citron vert
- Korlan poché au gingembre
- Coulis de korlan et coco

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

mangue

noix de coco

menthe

gingembre



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

72

kcal

301 kJ · portion 100 g

Eau	82 g	Vitamine C	42 mg	52 %
Protéines	0,9 g	Fer	1,1 mg	8 %
Glucides	17 g	Phosphore	42 mg	6 %
Fibres	0,7 g	Vitamine B3 (niacine)	0,5 mg	3 %
Lipides	0,1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Korlan (Nephelium hypoleucum), pulp, raw — FAO/INFOODS Food Composition Database for Biodiversity.



Côté santé

- Le korlan cru apporte de la vitamine C, qui contribue à la formation normale du collagène et favorise l'absorption du fer.
- Son phosphore participe à la structure des os, des dents et des membranes cellulaires.
- Il fournit aussi du fer, impliqué dans le transport de l'oxygène, mais sa teneur en fibres reste modeste.



Questions fréquentes

Qu'est-ce que le korlan ?

Le korlan est un petit fruit tropical de la famille du litchi et du ramboutan. Il pousse principalement en Thaïlande, au Cambodge et au Vietnam.

Quel goût a le korlan ?

Sa chair rappelle le litchi et le raisin blanc, avec une saveur plus acidulée et légèrement florale.



Le saviez-vous ?

Le revers blanchâtre de ses feuilles a inspiré le nom hypoleucum, qui évoque une face inférieure claire.

