

Fruit | Anacardiacées | fruit exotique | consommable cru

Marula

Sclerocarya birrea

Marula, petit fruit jaune des savanes africaines, tient dans la paume et cache un noyau très dur. Sa pulpe claire, juteuse et fibreuse, mêle une acidité vive à des notes de mirabelle, d'agrume et de fruit tropical. Fragile après sa chute naturelle, il voyage peu sous forme fraîche. Il se déguste pressé, tamisé, transformé en jus, en gelée, en sorbet ou en boisson fermentée.

Saison : de janvier à mars · pleine saison : février et mars

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

Le marula mûrit pendant la saison des pluies d'Afrique australe. Les récoltes les plus abondantes s'étendent de janvier à mars, avec un pic en février et mars. Avant janvier, les fruits restent verts sur l'arbre. Après mars, les arrivages frais diminuent rapidement et la pulpe surgelée, les jus ou les liqueurs prennent le relais.

Carte d'identité

Famille	Anacardiacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le marula est originaire des savanes d'Afrique subsaharienne.
Provenance	Importé de Afrique du Sud, Namibie, Botswana
Goût	Sa pulpe juteuse et fibreuse évoque une mirabelle citronnée, avec une pointe de mangue mûre.
Variétés	Sclerocarya birrea subsp. birrea, Sclerocarya birrea subsp. caffra, Dania, Nelu, Pharul

Bien choisir

- Choisir une peau jaune uniforme, sans larges zones brunes ni fissures humides.
- Rechercher un parfum fruité net, perceptible près du pédoncule.
- Préférer un fruit souple sous une légère pression, mais non affaissé.

Conserver

Durée
2 à 3 jours mûr, jusqu'à 5 jours encore ferme

Où
À température ambiante avant maturité, puis dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Congélation
La pulpe tamisée se congèle 6 mois dans un petit récipient hermétique.

Préparer

- Rincer soigneusement les fruits.
- Inciser la peau, puis presser ou racler la pulpe autour du gros noyau.
- Passer la pulpe au tamis pour retirer les fibres les plus fermes.

CUISSONS

- En compote, 10 à 15 minutes à feu doux.
- En confiture, 20 à 25 minutes après ébullition.
- En sirop, 10 minutes à petits frémissements.

Idées de recettes

- Jus de marula au gingembre
- Compote marula-banane
- Sorbet marula et citron vert
- Confiture de marula à la vanille

SE MARIE BIEN AVEC

banane · noix de coco · gingembre · citron vert · vanille

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

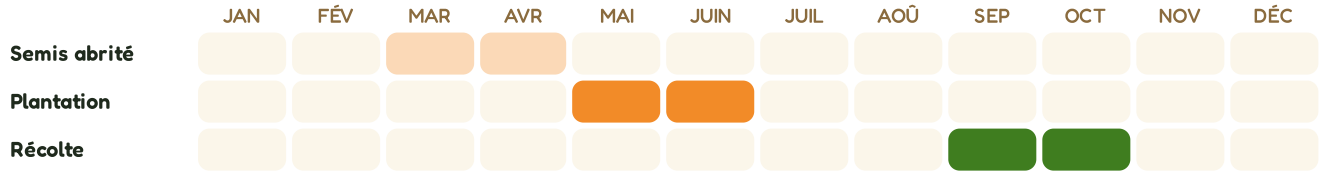
48 kcal
201 kJ · portion 100 g

Eau	85 g			
Protéines	0,6 g			
Glucides	9,7 g			
Fibres	2,1 g			
Lipides	0,5 g			
		Vitamine C	194 mg	242 %
		Fer	0,6 mg	4 %
		Vitamine B1 (thiamine)	0 mg	4 %
		Phosphore	19 mg	3 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Marula, fruit, raw — FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa 2019.

Au potager

●●● exigeant · en pot possible



Exposition
Plein soleil, sous serre chaude ou dans une véranda très lumineuse.

Sol
Un substrat profond, sableux, drainant et peu compact limite l'humidité autour des racines.

Arrosage
Arroser franchement en période de croissance, puis laisser sécher la surface entre deux apports.

Bons voisins : capucine, basilic, trèfle blanc · **à éloigner :** graminées concurrentes, noyer noir

Le saviez-vous ?
Le marula tombe encore vert, puis jaunit et mûrit au sol, où son parfum devient plus intense.