



Fruit

Aracées

fruit exotique

consommable cru

Monstera deliciosa

Monstera deliciosa

Monstera deliciosa intrigue par son long fruit vert couvert d'écailles hexagonales. À maturité, celles-ci se soulèvent et dévoilent une chair blanche, juteuse et très parfumée. Ses arômes mêlent ananas, banane et fruit de la passion. La dégustation exige de la patience : une partie encore verte reste âcre et piquante. Seule la chair libérée naturellement par les écailles se consomme.



Saison : de septembre à novembre · pleine saison : octobre et novembre

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

Dans les régions tropicales et subtropicales qui l'exportent, le Monstera deliciosa arrive surtout à maturité de septembre à novembre. Les premiers fruits se rencontrent à la fin de l'été, puis les volumes diminuent avant l'hiver. En France métropolitaine, il reste rare et dépend de petits arrivages spécialisés.



Carte d'identité

Famille	Aracées
Partie mangée	fruit
Origine	Il est originaire des forêts tropicales du sud du Mexique au Panama.
Provenance	Importé de Portugal, Espagne, Mexique
Goût	Sa chair fondante rappelle l'ananas et la banane, avec une texture proche d'une poire très mûre.
Variétés	Deliciosa, Borsigiana, Albovariegata, Thai Constellation



Bien choisir

- Choisir un fruit lourd, ferme et sans zone molle suintante.
- Rechercher des écailles vertes qui commencent à se soulever à la base.
- Vérifier la présence d'un parfum net rappelant l'ananas mûr.



Conserver

Durée

2 à 4 jours à température ambiante, puis 1 à 2 jours au réfrigérateur pour la chair mûre.

Où

À température ambiante tant que les écailles restent fermées, puis dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Congélation

Prélever uniquement la chair parfaitement mûre, retirer les résidus d'écailles et congeler en portions jusqu'à 6 mois.





Préparer

- Attendre que les écailles se détachent sans effort, en commençant par la base.
- Retirer les petites membranes brunes avec la pointe d'un couteau.
- Prélever la chair blanche à la cuillère et écarter toute partie encore ferme ou piquante.

CUISONS

- Compote à feu doux : 8 à 10 minutes
- Poêlée au beurre : 3 à 4 minutes



Idées de recettes

- Salade de monstera au citron vert
- Sorbet monstera et coco
- Compote de monstera à la vanille
- Tartare de fruits tropicaux

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

noix de coco

vanille

banane

gingembre



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

73

kcal

305 kJ · portion 100 g

Eau	78 g	Vitamine C	20 mg	25 %
Protéines	1,8 g	Vitamine B3 (niacine)	0,5 mg	3 %
Glucides	19 g	Fer	0,4 mg	3 %
Lipides	0,2 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	3 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Monstera, (ceriman), 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

Lumière vive filtrée, chaleur constante et protection contre le soleil brûlant.

Sol

Un substrat riche, aéré et très drainant, composé de terreau, d'écorces et de matière minérale.

Arrosage

Arroser lorsque les premiers centimètres du substrat sont secs, sans laisser d'eau dans la soucoupe.

Bons voisins : basilic, capucine, souci · **à éloigner :** lavande, cactus



Le saviez-vous ?

Le fruit mûrit de la base vers la pointe : une même pièce peut donc être consommée par étapes pendant plusieurs jours.

