



Fruit

Malpighiacées

fruit exotique

consommable cru

Nance

Byrsonima crassifolia

Nance, petite drupe dorée d'Amérique tropicale, tient entre la cerise et la mirabelle. Sa peau fine couvre une chair jaune, tendre et légèrement farineuse, serrée autour d'un noyau dur. Son parfum puissant mêle abricot mûr, miel et note fermentée. Frais, il reste rare en métropole. Il se découvre plus souvent en bocal, en purée ou dans une boisson d'Amérique centrale.



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

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

Le nance mûrit surtout de juin à septembre dans les zones tropicales américaines. Les arrivages frais, très limités, suivent cette récolte et culminent en juillet et août. Avant juin, les fruits restent verts. Après septembre, ils sont surtout proposés surgelés, en conserve, en purée ou au sirop.



Carte d'identité

Famille	Malpighiacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le nance vient des régions tropicales du Mexique, d'Amérique centrale et du nord de l'Amérique du Sud.
Provenance	Importé de Mexique, Guatemala, Salvador
Goût	Le nance possède une chair tendre et légèrement farineuse, proche d'une mirabelle acidulée mêlée d'abricot mûr.
Variétés	Nance amarillo, Nance rojo, Nance dulce



Bien choisir

- Retenir des fruits jaune d'or uniformes, sans plages vertes autour du pédoncule.
- Choisir une peau intacte, souple sous une légère pression et dépourvue de taches brunes en creux.
- Rechercher un parfum fruité puissant, caractéristique d'un fruit arrivé à maturité.



Conserver

Durée

3 à 5 jours

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans une boîte aérée.

Congélation

Retirer les noyaux, étaler la pulpe sur une plaque puis la transférer dans un sachet hermétique.





Préparer

- Rincer rapidement les fruits et retirer les petits pédoncules.
- Fendre la chair avec la pointe d'un couteau puis dégager le noyau très dur.
- Passer la pulpe au tamis pour préparer un coulis sans fragments de noyau.

CUISSENS

- Poché dans un sirop pendant 10 minutes
- Compoté à feu doux pendant 15 à 20 minutes
- Cuit en confiture pendant 25 minutes



Idées de recettes

- Confiture de nance au citron vert
- Sorbet de nance
- Nances au sirop vanillé
- Coulis de nance et noix de coco

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

noix de coco

vanille

piment

fromage frais



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

73

kcal

305 kJ · portion 100 g

Eau	79 g	Vitamine C	92 mg	116 %
Protéines	0,7 g	Vitamine K1	12 µg	16 %
Glucides	18 g	Potassium	244 mg	12 %
Fibres	7,5 g	Vitamine E	1,2 mg	10 %
Lipides	1,2 g			

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

Plein soleil, sous serre chauffée ou dans un emplacement très abrité.

Sol

Un substrat drainant, légèrement acide et riche en matière organique lui convient.

Arrosage

Arroser lorsque la surface sèche, sans laisser d'eau dans la soucoupe.

Bons voisins : basilic, capucine, souci · **à éloigner :** gazon, bambou traçant



Le saviez-vous ?

Le noyau très dur du nance peut renfermer jusqu'à trois graines.

