

Fruit | Fabacées | fruit exotique | consommable cru

Néré

Parkia biglobosa

Néré ouvre une longue gousse brune aux graines noires, prises dans une pulpe jaune, sèche et farineuse. Sa douceur rappelle la banane séchée, avec une pointe acidulée de tamarin. Rare à l'état frais en France, il arrive surtout en poudre ou par ses graines fermentées. La pulpe parfume boissons, bouillies et desserts d'une note chaude, fruitée et légèrement maltée, très singulière.

Saison : de mars à juin · pleine saison : avril et mai

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

Dans les savannes d'Afrique de l'Ouest, les longues gousses du néré mûrissent durant la saison sèche, de mars à juin. Les récoltes culminent en avril et mai. Avant mars, les fruits sont encore verts. Après juin, les gousses deviennent plus rares et la pulpe se vend surtout séchée ou réduite en poudre.

Carte d'identité

Famille	Fabacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le néré est originaire des savannes soudaniennes d'Afrique de l'Ouest.
Provenance	Importé de Burkina Faso, Mali, Sénégal
Goût	La pulpe a une douceur acidulée entre la banane séchée et le tamarin, avec une texture farineuse proche de la châtaigne.
Variétés	Néré commun, Néré rouge, Néré noir

Bien choisir

- Choisir une gousse brune, sèche, intacte et dépourvue de taches humides.
- Vérifier que la pulpe est jaune ocre, friable et sans trace de moisissure.
- Privilégier une poudre fine, odorante, conditionnée dans un sachet parfaitement étanche.

Conserver

Durée
Deux à trois mois pour les gousses sèches, six mois pour la poudre.

Où
Dans un bocal hermétique, au sec, au frais et à l'abri de la lumière.

Congélation
La pulpe débarrassée des graines se congèle six mois dans un sachet hermétique.

Préparer

- Fendre la gousse sèche dans sa longueur.
- Détacher la pulpe jaune qui entoure les graines.
- Émietter puis tamiser la pulpe pour retirer les fibres et les fragments de coque.

CUISSONS

- Dans une bouillie de céréales : 5 minutes
- Dans une sauce douce : 10 minutes
- Dans une compote : 12 minutes

Idées de recettes

- Boisson fraîche au néré et gingembre
- Bouillie de mil à la pulpe de néré
- Compote de banane au néré
- Crème lactée au néré

SE MARIE BIEN AVEC

mil · lait · gingembre · banane · arachide

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

302 kcal
1264 kJ · portion 20 g

Eau	8,8 g	Vitamine C	200 mg	250 %
Protéines	6,5 g	Fer	2,7 mg	19 %
Glucides	67 g	Phosphore	130 mg	19 %
Fibres	12 g	Calcium	80 mg	10 %
Lipides	1,1 g			

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

Côté santé

- La pulpe crue apporte surtout des glucides, qui constituent une source d'énergie pour l'organisme.
- Ses fibres contribuent au fonctionnement intestinal et augmentent la consistance du bol alimentaire.
- Sa vitamine C participe à la formation normale du collagène et protège les cellules contre le stress oxydatif.

Questions fréquentes

Qu'est-ce que le néré ?
Le néré est le fruit de Parkia biglobosa, un grand arbre des savannes ouest-africaines. Sa gousse contient une pulpe jaune farineuse et des graines noires.

Quelle différence entre le néré et le soumbala ?
Le néré désigne l'arbre et son fruit. Le soumbala est un condiment obtenu par cuisson et fermentation de ses graines.

Le saviez-vous ?
Les graines cuites puis fermentées deviennent le soumbala, un condiment puissant utilisé comme exhausteur de goût en Afrique de l'Ouest.