

Fruit | Sapindacées | fruit exotique | consommable cru

Pitomba

Talisia esculenta

Pitomba cache sous une coque brun doré une pulpe translucide, juteuse et serrée autour d'un gros noyau. À l'ouverture, son parfum rappelle le litchi et le raisin blanc. La bouchée est douce, puis finement acidulée. Ce petit fruit brésilien se mange surtout frais, à pleine maturité, quand la coque cède sous les doigts sans être molle. Sa rareté en France en fait une découverte.

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

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

Au Brésil, le pitomba mûrit surtout de janvier à avril, après les pluies du printemps austral. Les arrivages frais en France suivent cette courte récolte, avec un maximum en janvier et février. Décembre apporte les premiers fruits. Après avril, la pulpe se rencontre surtout congelée, en jus ou en conserve.

Carte d'identité

Famille	Sapindacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le pitomba est originaire du bassin amazonien et du nord-est du Brésil.
Provenance	Importé de Brésil
Goût	Sa pulpe juteuse et légèrement adhérente rappelle le litchi et le raisin blanc, avec une acidité plus vive.
Variétés	Talisia esculenta, Talisia cerasina, Eugenia luschnathiana

Bien choisir

- Choisir une coque brun doré uniforme, sans zone noircie.
- Rechercher un fruit lourd pour sa taille, signe d'une pulpe encore juteuse.
- Écarter les fruits fendus, très mous ou dégageant une odeur fermentée.

Conserver

Durée
3 à 5 jours

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

Congélation
Extraire la pulpe, retirer la graine et congeler en portions hermétiques pendant 6 mois.

Préparer

- Inciser la coque avec l'ongle ou la pointe d'un couteau.
- Écarter l'enveloppe et détacher la pulpe translucide.
- Retirer la grosse graine, qui ne se mange pas.

CUISSONS

- En compote, 10 minutes à feu doux
- En coulis, 5 minutes après extraction de la pulpe
- En confiture, 20 à 25 minutes

Idées de recettes

- Salade de pitomba et mangue
- Coulis de pitomba au citron vert
- Sorbet pitomba et coco
- Confiture de pitomba au gingembre

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · noix de coco · mangue · yaourt · gingembre

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

56 kcal
234 kJ · portion 100 g

Eau	83 g	Vitamine C	33 mg	41 %
Protéines	0,4 g	Potassium	126 mg	6 %
Glucides	15 g	Cuivre	0 mg	4 %
Fibres	0,8 g	Manganèse	0,1 mg	4 %
Lipides	0,1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Pitomba, crua — Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), 4ª edição.

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 chaude ou dans un emplacement très abrité.

Sol
Un sol profond, fertile, légèrement acide et parfaitement drainé lui convient.

Arrosage
Maintenir le substrat frais en été, puis espacer les apports en hiver sans le laisser sécher complètement.

Bons voisins : capucine, trèfle blanc, souci · **à éloigner :** chiendent, liseron

Le saviez-vous ?
Le pitomba appartient à la même famille botanique que le litchi et le longane, dont il partage la pulpe translucide serrée autour d'une graine.