



Fruit

Anacardiacées

fruit exotique

consommable cru

Prune de Cythère

Spondias dulcis

Prune de Cythère, tropicale et brillante, cache sous sa peau vert doré une chair croquante, juteuse et franchement acidulée. À maturité, elle s'adoucit et prend des notes d'ananas, de mangue verte et de pomme. Son noyau hérissé de fibres impose une découpe attentive. Elle se croque avec du sel et du piment, se presse en jus ou donne du relief aux chutneys, salades et sauces.



Saison : de janvier à décembre · pleine saison : octobre et novembre

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

De septembre à janvier, les récoltes antillaises et tropicales sont les plus généreuses, avec des fruits plus charnus en octobre et novembre. En août, les premiers arrivages restent irréguliers et souvent verts. Après janvier, la présence en métropole diminue nettement et la prune de Cythère se trouve surtout transformée.



Carte d'identité

Famille	Anacardiacées
Partie mangée	fruit
Origine	Elle est originaire de Mélanésie et de Polynésie occidentale.
Provenance	Importé de République dominicaine, Thaïlande, Sri Lanka
Goût	Sa chair ferme et juteuse rappelle une pomme acidulée mêlée de mangue verte et d'ananas.
Variétés	Golden Apple, Kenti, Dwarf Ambarella



Bien choisir

- Choisir une peau lisse, tendue et sans taches noires en creux.
- Rechercher un fruit lourd pour sa taille, signe d'une chair bien juteuse.
- Préférer une teinte jaune doré pour une saveur douce, ou verte pour les préparations acidulées.



Conserver

Durée

3 à 5 jours à température ambiante, puis 5 jours au réfrigérateur lorsqu'elle est mûre.

Où

Dans le bac à légumes, placée dans un sac en papier entrouvert.

Congélation

Retirer le noyau fibreux, couper la chair en morceaux et congeler à plat jusqu'à 8 mois.





Préparer

- Rincer puis peler si la peau paraît épaisse ou coriace.
- Découper la chair en quartiers autour du noyau hérissé de fibres.
- Arroser les morceaux de citron vert pour conserver leur couleur.

CUISONS

- En compote pendant 15 à 20 minutes
- À la poêle pendant 8 à 10 minutes
- En chutney pendant 25 à 30 minutes



Idées de recettes

- Jus de prune de Cythère
- Chutney pimenté
- Salade créole croquante
- Compote au gingembre

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

piment

gingembre

poisson blanc

noix de coco



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

48

kcal

201 kJ · portion 100 g

Eau	86 g	Vitamine C	36 mg	45 %
Protéines	1 g	Potassium	250 mg	12 %
Glucides	12 g	Magnésium	18 mg	5 %
Fibres	2,6 g	Phosphore	22 mg	3 %
Lipides	0,3 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Ambarella, 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, forte chaleur et emplacement protégé du vent.

Sol

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

Arrosage

Arroser régulièrement sans laisser d'eau stagner, puis réduire les apports en hiver.

Bons voisins : basilic, capucine, souci · **à éloigner :** bambou, chiendent, liseron



Le saviez-vous ?

Son noyau porte des prolongements ligneux recourbés qui retiennent fortement les fibres de la chair.

