



Fruit

Anacardiacées

fruit exotique

consommable cru

Prune mariane

Bouea macrophylla

Prune mariane, ce petit fruit ovale d'Asie du Sud-Est passe du vert au jaune orangé en mûrissant. Sa peau fine renferme une chair juteuse, dense et parfumée autour d'un gros noyau. La saveur évoque une mangue vive, mêlée d'abricot et d'une pointe de résine. Encore verte, elle reste croquante et franchement acidulée. Mûre, elle devient souple, douce et florale.



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

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

Les arrivages les plus réguliers suivent la récolte thaïlandaise, de février à avril, avec des fruits particulièrement parfumés en mars et avril. En janvier, ils sont encore rares ou vendus verts. Dès mai, la campagne principale s'achève et les lots frais deviennent ponctuels, souvent remplacés par des produits surgelés ou conservés.



Carte d'identité

Famille	Anacardiacées
Partie mangée	fruit
Origine	Elle est originaire des forêts humides d'Asie du Sud-Est.
Provenance	Importé de Thaïlande, Indonésie, Malaisie
Goût	Sa chair juteuse et dense rappelle une petite mangue mêlée d'abricot, avec une acidité plus nette près de la peau.
Variétés	Maprang, Mayong Chid, Maprang Wan, Gandaria Ambon



Bien choisir

- Une peau jaune orangé uniforme, sans grande zone verte près du pédoncule.
- Un fruit lourd pour sa taille, signe d'une chair encore juteuse.
- Une surface lisse et ferme, qui cède très légèrement sous le doigt sans présenter de tache molle.



Conserver

Durée

3 à 5 jours à température ambiante, puis 4 jours au réfrigérateur une fois mûre.

Où

Dans une corbeille aérée, loin du soleil, ou dans le bac à légumes.

Congélation

Congeler la chair dénoyautée en morceaux ou réduite en purée, jusqu'à 8 mois.





Préparer

- Rincer puis essuyer la peau fine.
- Inciser le fruit dans la longueur et détacher la chair autour du gros noyau.
- Peler seulement si la peau paraît coriace ou très acidulée.

CUISSENS

- Compote à feu doux : 12 à 15 minutes.
- Chutney en casserole : 20 à 25 minutes.
- Quartiers poêlés : 4 à 5 minutes.



Idées de recettes

- Salade de prune mariane et mangue
- Chutney pimenté au gingembre
- Sorbet à la prune mariane
- Crevettes au citron vert et maprang

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert

piment

gingembre

noix de coco

crevette



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

68

kcal

285 kJ · portion 100 g

Eau	81 g	Vitamine C	33 mg	41 %
Protéines	0,7 g	Cuivre	0,1 mg	12 %
Glucides	18 g	Fer	1 mg	7 %
Fibres	2,2 g	Bêta-carotène (provitamine A)	329 µg	7 %
Lipides	0,1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Gandaria, raw — Indonesian Food Composition Table (TKPI).



Côté santé

- La prune mariane apporte de la vitamine C, qui participe à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Son bêta-carotène peut être transformé par l'organisme en vitamine A, impliquée dans la vision et le maintien des muqueuses.
- Ses fibres contribuent au fonctionnement normal du transit intestinal.



Questions fréquentes

Comment manger la prune mariane ?

Elle se mange mûre, rincée puis coupée autour du noyau. Verte, elle se râpe dans une salade ou se trempe dans un mélange de sel, sucre et piment.



Le saviez-vous ?

Malgré son nom, la prune mariane est une proche parente botanique de la mangue et de la noix de cajou.

