

Fruit | Sapindacées | fruit exotique | consommable cru

Pulasan

Nephelium mutabile

Pulasan, cousin tropical du litchi, cache sous une coque rouge hérissée une chair blanche, luisante et très juteuse. Sa douceur évoque le raisin muscat, avec une note florale et moins d'acidité que le ramboutan. La pulpe se détache assez bien du noyau lorsque le fruit est mûr. Rare en métropole, il mérite d'être mangé nature, juste ouvert avec les doigts, pour saisir son parfum fragile.

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

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

En Asie du Sud-Est, la récolte principale s'étend de juin à août, après la floraison de fin de saison sèche. Les rares fruits expédiés vers la France arrivent durant cette courte fenêtre. Avant juin, ils manquent de maturité ; après août, les arrivages frais deviennent très irréguliers.

Carte d'identité

Famille	Sapindacées
Partie mangée	fruit
Origine	Il est originaire de la péninsule Malaise et de Bornéo, en Asie du Sud-Est.
Provenance	Importé de Malaisie, Indonésie
Goût	Sa chair tendre et juteuse rappelle le litchi et le raisin muscat, avec une douceur plus ronde et peu d'acidité.
Variétés	Seebabat, Lee, P1, P3, Merah, Putih

Bien choisir

- Choisir une coque rouge foncé ou pourpre, sans grande zone brune ni moisissure.
- Rechercher des pointes souples et charnues plutôt que sèches ou cassantes.
- Prendre un fruit lourd pour sa taille, ferme sous les doigts et sans jus au niveau du pédoncule.

Conserver

Durée
3 à 5 jours à température ambiante, jusqu'à 10 jours au réfrigérateur.

Où
Dans le bac à légumes, placé dans un sachet perforé pour limiter le dessèchement.

Congélation
Peler, retirer le noyau, étaler les morceaux sur une plaque puis les placer dans un sac hermétique.

Préparer

- Inciser légèrement la coque au milieu sans entamer la chair.
- Tordre les deux moitiés pour libérer la pulpe blanche.
- Retirer le noyau central avant une préparation mixée ou cuite.

CUISSONS

- Poché dans un sirop léger : 5 minutes
- En compote à feu doux : 10 minutes
- Dans un chutney : 20 minutes

Idées de recettes

- Salade de pulasan et mangue
- Sorbet pulasan-citron vert
- Chutney de pulasan au gingembre
- Pulasan poché au lait de coco

SE MARIE BIEN AVEC

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

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

68 kcal
285 kJ · portion 100 g

Eau	82 g		Vitamine C	13 mg — 16 %
Protéines	0,9 g		Fer	0,5 mg — 4 %
Glucides	16 g		Vitamine B3 (niacine)	0,5 mg — 3 %
Fibres	0,9 g		Phosphore	21 mg — 3 %
Lipides	0,2 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Pulasan, raw — Malaysian Food Composition Database (MyFCD).

Côté santé

- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation du collagène. Les glucides constituent la principale source d'énergie de la pulpe. Son eau participe à l'hydratation apportée par l'alimentation.

Questions fréquentes

Comment manger un pulasan ?
La coque s'incise puis s'ouvre en la tordant. La pulpe se mange fraîche après retrait du noyau.

Le saviez-vous ?
Son nom viendrait du malais « pulas », qui signifie tordre, en référence au geste utilisé pour ouvrir sa coque.