

Fruit · Phyllanthacées · fruit exotique · consommable cru

Rambai

Baccaurea motleyana

Rambai, petit fruit blond d'Asie du Sud-Est, pousse en grappes serrées directement sur le tronc. Sous sa peau veloutée et souple, des quartiers translucides livrent un jus vif, à mi-chemin entre raisin blanc, litchi et pamplemousse. Il se déguste surtout frais, en prenant garde aux pépins. Très rare en France métropolitaine, il mérite d'être saisi lorsqu'un arrivage bien mûr apparaît.

Saison : de mai à septembre · pleine saison : juillet et août

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

En Malaisie et en Indonésie, le rambai mûrit surtout de mai à septembre, après les pluies et les floraisons du début d'année. Les grappes les plus fournies arrivent en juillet et août. Avant mai, les fruits restent fermes et acides ; après septembre, les arrivages frais deviennent exceptionnels.

Carte d'identité

Famille	Phyllanthacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le rambai vient des forêts humides de Malaisie, de Sumatra et de Bornéo.
Provenance	Importé de Malaisie, Indonésie
Goût	Sa pulpe juteuse rappelle le litchi et le raisin blanc, avec l'acidité légère d'un pamplemousse.
Variétés	Baccaurea motleyana, Baccaurea ramiflora, Baccaurea macrocarpa

Bien choisir

- Retenir des fruits jaune crème à jaune brun, sans plages vertes.
- Presser doucement la peau : elle doit céder légèrement sans s'affaisser.
- Écarter les grappes qui suintent, sentent la fermentation ou portent des taches noires humides.

Conserver

Durée
2 jours à température ambiante, jusqu'à 5 jours au réfrigérateur

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

Congélation
Peler les fruits, retirer les pépins puis congeler les quartiers à plat avant de les ensacher.

Préparer

- Inciser la peau épaisse avec l'ongle ou la pointe d'un couteau.
- Écarter l'écorce puis détacher les quartiers translucides.
- Retirer les pépins, fermes et amers, avant de mixer ou de cuire la pulpe.

CUISSONS

- Compote à feu doux : 12 à 15 minutes
- Confiture : 20 à 25 minutes après l'ébullition
- Chutney : 25 minutes à petits frémissements

Idées de recettes

- Salade de rambai et mangue
- Chutney de rambai au piment
- Confiture de rambai au citron vert
- Sorbet rambai-coco

SE MARIE BIEN AVEC

noix de coco · citron vert · piment · crevette · mangue

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

64 kcal
268 kJ · portion 100 g

Eau	82 g	Vitamine C	55 mg — 69 %
Protéines	0,7 g	Fer	0,8 mg — 6 %
Glucides	16 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0,1 mg — 5 %
Fibres	0,8 g	Vitamine B1 (thiamine)	0,1 mg — 5 %
Lipides	0,3 g		

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

Côté santé

- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation normale du collagène. Les glucides fournissent une source d'énergie utilisable par l'organisme. Le fer participe au transport normal de l'oxygène, tandis que l'eau constitue l'essentiel de la pulpe.

Questions fréquentes

Qu'est-ce que le rambai ?
Le rambai est un fruit tropical jaune poussant en grappes sur un arbre d'Asie du Sud-Est. Sa pulpe translucide entoure plusieurs pépins.

Le saviez-vous ?
Les grappes de rambai poussent directement sur le tronc et les grosses branches, un phénomène appelé cauliflorie.