

Fruit | Méliacées | fruit exotique | consommable cru

Santol

Sandoricum koetjape

Santol, fruit rond à la peau jaune doré, cache sous une écorce épaisse une pulpe blanche divisée en quartiers. Sa chair mêle douceur acidulée, notes de pêche et pointe d'agrume. Les quartiers cotonneux entourent de gros pépins qu'il ne faut pas avaler. Très rare frais en métropole, il se découvre surtout dans les épiceries d'Asie du Sud-Est, entier, confit ou en préparation sucrée.

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 Asie du Sud-Est, les fruits mûrissent surtout de mai à septembre, au cœur de la saison chaude et humide. Les arrivages français restent ponctuels, avec un maximum en juillet et août. Avant mai, les fruits sont rares ; après septembre, les étals proposent plutôt du santol confit, au sirop ou surgelé.

Carte d'identité

Famille	Méliacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le santol vient de la péninsule indochinoise et de l'archipel malais.
Provenance	Importé de Thaïlande, Vietnam, Philippines
Goût	Sa pulpe acidulée rappelle une poire mêlée de pêche et de citron, avec une texture cotonneuse proche du mangoustan.
Variétés	Pui Fai, Thap Thim, I-La, Bangkok

Bien choisir

- Choisir une peau jaune doré, uniforme et sans larges taches brunes.
- Privilégier un fruit lourd pour son volume, signe d'une pulpe encore juteuse.
- Vérifier que l'écorce cède très légèrement sous le pouce, sans zone molle ni fissure.

Conserver

Durée
5 à 7 jours

Où
Dans un endroit frais et aéré, ou dans le bac à légumes s'il est bien mûr.

Congélation
Congeler la pulpe débarrassée de la peau et des pépins pendant 8 mois.

Préparer

- Rincer puis inciser l'écorce épaisse sur toute sa circonférence.
- Écarter la peau en évitant le latex collant présent près de l'écorce.
- Prélever les quartiers blancs sans croquer ni avaler les gros pépins.

CUISSONS

- Compote : 15 minutes à feu doux
- Confiture : 25 à 30 minutes
- Curry : 20 minutes à petits frémissements
- Fruit confit : 35 minutes dans un sirop

Idées de recettes

- Salade de santol au citron vert
- Curry thaï de santol et porc
- Confiture de santol
- Santol confit au sirop

SE MARIE BIEN AVEC

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

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

57 kcal
238 kJ · portion 100 g

Eau	84 g		Vitamine C	14 mg — 18 %
Protéines	0,7 g		Potassium	328 mg — 16 %
Glucides	14 g		Fer	1,2 mg — 9 %
Fibres	1,1 g		Vitamine B3 (niacine)	0,7 mg — 5 %
Lipides	1 g			

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

Côté santé

- La vitamine C contribue à la formation normale du collagène et protège les cellules du stress oxydatif.
- Le potassium participe au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux.
- Les fibres alimentaires contribuent au fonctionnement régulier du transit intestinal.

Questions fréquentes

Quelle est la saison du santol ?
Sa récolte principale s'étend de mai à septembre en Asie du Sud-Est. Les arrivages culminent en juillet et août.

Le saviez-vous ?
Le santol appartient à la même famille botanique que l'acajou et le neem.