

Fruit | Rutacées | fruit exotique | consommable cru

Sapote blanche

Casimiroa edulis

Sapote blanche, sous sa peau vert jaune, cache une chair ivoire, lisse et fondante. Cueillie ferme, elle s'assouplit jusqu'à prendre la texture d'un avocat mûr. Son parfum mêle poire, banane, vanille et crème pâtissière, sans acidité marquée. Très fragile, ce fruit mexicain voyage peu et reste rare en France. Il se déguste surtout à la cuillère, bien mûr, après retrait des grosses graines.

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

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

Dans les hauts plateaux mexicains, les récoltes les plus fournies s'étendent de mai à septembre. Les arrivages français restent ponctuels, avec davantage de fruits en juin et juillet. Avant mai, les lots sont rares et souvent fermes. Après septembre, la récolte principale s'achève et le fruit frais cède la place aux purées surgelées.

Carte d'identité

Famille	Rutacées
Partie mangée	fruit
Origine	Elle est originaire des hauts plateaux du Mexique et d'Amérique centrale.
Provenance	Importé de Espagne, Mexique
Goût	Sa chair crémeuse rappelle un avocat mûr sucré, avec des notes de poire, de banane et de vanille.
Variétés	Suebelle, Vernon, Pike, Dade, Golden Globe, McDill

Bien choisir

- Choisir une peau vert jaune, mate et sans zone humide brunâtre.
- Rechercher un fruit qui cède légèrement sous le doigt près du pédoncule.
- Écarter les fruits fripés, fendus ou dégageant une odeur fermentée.

Conserver

Durée
2 à 4 jours à température ambiante pour mûrir, puis 2 jours au réfrigérateur.

Où
Dans une corbeille sans empilement, puis dans le bac à légumes une fois le fruit souple.

Congélation
Congeler la chair sans graines, réduite en purée avec quelques gouttes de citron.

Préparer

- Rincer puis couper le fruit en deux dans sa largeur.
- Retirer soigneusement les grosses graines, qui ne se consomment pas.
- Prélever la chair à la cuillère ou ôter la peau, souvent amère.

CUISSONS

- Compote à feu doux : 8 à 10 minutes
- Poêlée en quartiers : 3 à 4 minutes
- Four à 180 °C : 15 minutes

Idées de recettes

- Crème de sapote blanche à la vanille
- Salade de sapote et citron vert
- Smoothie sapote-banane
- Sorbet à la sapote blanche

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · vanille · chocolat noir · noix de coco · yaourt

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

74 kcal
310 kJ · portion 100 g

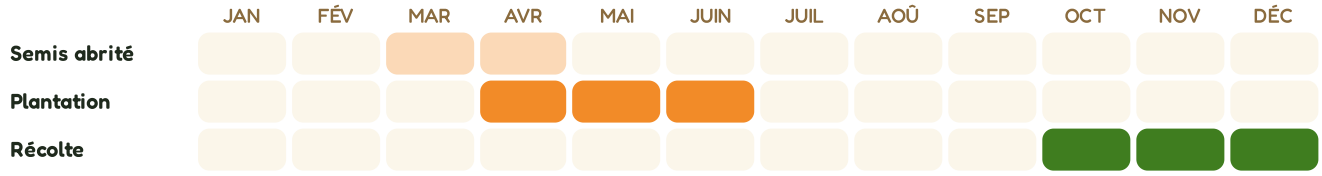
Eau	78 g
Protéines	0,1 g
Glucides	21 g
Fibres	0,9 g
Lipides	0 g

Vitamine C	30 mg	38 %
Vitamine B1 (thiamine)	0 mg	4 %
Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	3 %
Vitamine B3 (niacine)	0,5 mg	3 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : White sapote, edible portion, raw — Fruits of Warm Climates (Julia F. Morton).

Au potager

●●● exigeant · en pot possible



Exposition
Plein soleil, contre un mur chaud et à l'abri des vents froids.

Sol
Sol profond, drainé, fertile et peu calcaire, sans eau stagnante en hiver.

Arrosage
Arroser profondément dès que les premiers centimètres de terre sèchent, puis réduire en hiver.

Bons voisins : trèfle blanc, consoude, capucine · **à éloigner :** gazon, noyer noir

Le saviez-vous ?
Malgré son nom, la sapote blanche n'appartient pas aux Sapotacées : c'est une cousine botanique des agrumes.