

Fruit | Sapotacées | fruit exotique | consommable cru

Sapote mamey

Pouteria sapota

Sapote mamey, sous sa peau brune et rugueuse, cache une chair saumon dense, lisse et fondante. Son parfum évoque l'abricot mûr, la patate douce, la vanille et une pointe d'amande. Elle se déguste à la cuillère lorsque la peau cède légèrement sous le doigt. Sa grosse graine noire se retire d'un geste. Rare en métropole, ce fruit généreux mérite d'être acheté parfaitement mûr.

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

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

De mars à juillet, les récoltes du Mexique, des Caraïbes et d'Amérique centrale sont les plus fournies, avec un sommet en mai et juin. Avant mars, les arrivages restent irréguliers et souvent fermes. Après juillet, quelques lots tardifs circulent encore, mais le fruit frais devient rare sur les étals métropolitains.

Carte d'identité

Famille	Sapotacées
Partie mangée	fruit
Origine	Elle est originaire du sud du Mexique et d'Amérique centrale.
Provenance	Importé de Mexique, République dominicaine
Goût	Sa chair crémeuse rappelle l'avocat par sa texture, avec des saveurs d'abricot, de patate douce et de vanille.
Variétés	Pantin, Magana, Pace, Viejo, Lorito

Bien choisir

- Une peau brune, mate et rugueuse, sans zone détrempée.
- Un fruit qui cède légèrement sous la pression du pouce, comme un avocat mûr.
- Un parfum doux près du pédoncule et une chair saumon visible sous une légère griffure.

Conserver

Durée
Deux à cinq jours à température ambiante pour mûrir, puis trois jours au réfrigérateur.

Où
Dans une corbeille à l'air libre avant maturité, puis dans le bac à légumes.

Congélation
Retirer peau et graine, citronner la chair, puis congeler les morceaux ou la purée pendant six mois.

Préparer

- Couper le fruit en deux dans la longueur.
- Retirer la grosse graine noire et sa fine membrane.
- Prélever la chair à la cuillère ou peler les quartiers.

CUISSONS

- Compote : 10 minutes à feu doux
- Confiture : 25 minutes à frémissement
- Gâteau : 30 à 35 minutes au four à 180 °C

Idées de recettes

- Milk-shake de sapote mamey
- Crème mamey et citron vert
- Confiture de sapote à la vanille
- Gâteau moelleux au mamey

SE MARIE BIEN AVEC

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

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

124 kcal
519 kJ · portion 100 g

Eau	65 g	Vitamine B6	0,7 mg	51 %
Protéines	1,4 g	Vitamine C	23 mg	29 %
Glucides	32 g	Potassium	454 mg	23 %
dont sucres	20 g	Cuivre	0,2 mg	21 %
Fibres	5,4 g			
Lipides	0,5 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Sapote, mamey, raw — USDA FoodData Central.

Côté santé

- La sapote mamey apporte de la vitamine C, qui participe à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Son potassium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et des muscles.
- Ses fibres participent au transit intestinal, tandis que la vitamine B6 intervient dans le métabolisme énergétique.

Questions fréquentes

Comment manger une sapote mamey ?
Coupez le fruit mûr en deux, retirez sa grosse graine puis mangez la chair à la cuillère. La peau et la graine ne se consomment pas crues.

Le saviez-vous ?
Au Mexique, l'amande de la graine, appelée pixtle, est traditionnellement grillée puis moulue pour parfumer certaines boissons au cacao.