

Fruit | Annonacées | fruit exotique | consommable cru

Soncoya

Annona purpurea

Soncoya, fruit hérissé d'Amérique centrale, cache sous une écorce brune et coriace une pulpe orange soutenu. Son parfum mêle mangue mûre, abricot et notes résineuses. La texture, dense et fibreuse, entoure de nombreuses graines noires. Rare frais en métropole, il se déguste à parfaite maturité, lorsque l'écorce cède légèrement et que l'arôme devient franc. Sa pulpe convient aussi aux boissons, sorbets et confitures.

Saison : de août à octobre · pleine saison : septembre

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

Dans son aire tropicale, le soncoya mûrit surtout d'août à octobre, pendant la fin de la saison humide. Les arrivages français suivent cette courte récolte, avec un pic en septembre. Avant août, les fruits sont encore en formation. Après octobre, l'offre fraîche disparaît presque totalement au profit de pulpes congelées.

Carte d'identité

Famille	Annonacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le soncoya est originaire du Mexique et d'Amérique centrale.
Provenance	Importé de Guatemala, Costa Rica, Mexique
Goût	Sa chair dense et fibreuse rappelle un mélange de mangue mûre et d'abricot, avec une légère note résineuse.
Variétés	Soncoya à chair orange, Soncoya à chair rouge, Soncoya à chair jaune

Bien choisir

- L'écorce doit être intacte, sans fente humide ni zone noircie.
- Le fruit mûr cède légèrement sous une pression douce, malgré sa peau épaisse.
- Une odeur fruitée nette doit se dégager près du pédoncule.

Conserver

Durée
2 à 3 jours à température ambiante une fois mûr, puis 24 heures au réfrigérateur après ouverture.

Où
Dans une corbeille aérée, loin du soleil et des fruits écrasants.

Congélation
Congelez la pulpe épépinée en portions hermétiques pendant 6 mois.

Préparer

- Lavez l'écorce puis ouvrez le fruit avec un couteau solide.
- Prélevez la pulpe à la cuillère et retirez toutes les graines noires.
- Passez la pulpe au tamis pour atténuer sa texture fibreuse.

CUISSONS

- En compote, 10 à 12 minutes à feu doux
- En confiture, 20 à 25 minutes
- En coulis, 5 minutes après mixage

Idées de recettes

- Jus de soncoya au citron vert
- Sorbet soncoya et coco
- Confiture de soncoya à la vanille
- Crème de soncoya et banane

SE MARIE BIEN AVEC

citron vert · noix de coco · vanille · banane · gingembre

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

108 kcal
452 kJ · portion 100 g

Eau	74 g		Vitamine C	27 mg — 34 %
Protéines	1,4 g		Vitamine B3 (niacine)	0,9 mg — 6 %
Glucides	24 g		Fer	0,7 mg — 5 %
Fibres	1,1 g		Phosphore	32 mg — 5 %
Lipides	0,3 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Soncoya (Annona purpurea), pulp, raw — FAO/INFOODS Food Composition Database for Biodiversity.

Côté santé

- La pulpe apporte des glucides, principale source d'énergie utilisable par l'organisme.
- Sa vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation du collagène.
- Le calcium et le phosphore participent au maintien d'une ossature normale.

Questions fréquentes

Qu'est-ce que le soncoya ?
Le soncoya est le fruit d'Annona purpurea, un arbre tropical proche du corossolier. Il possède une peau épaisse et hérissée ainsi qu'une pulpe orange.

Le saviez-vous ?
Malgré son écorce couverte de pointes, le soncoya appartient au même genre botanique que le corossol et la pomme cannelle.