

Fruit | Arécacées | fruit exotique | consommable cru

Tucumã

Astrocaryum aculeatum

Tucumã, sous sa peau ferme, cache une pulpe orange vif, dense et presque beurrée. Son parfum rappelle l'abricot mûr, la carotte douce et la noisette fraîche. Très apprécié en Amazonie, il se glisse cru dans les sandwichs et les galettes de tapioca. En France métropolitaine, le fruit frais reste rare. La pulpe surgelée permet plus facilement de découvrir sa texture fibreuse et sa saveur généreuse.

Saison : de janvier à décembre · pleine saison : février et mars

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

Dans le bassin amazonien, les fruits mûrissent surtout de décembre à mai, après la reprise des pluies. Les arrivages les plus généreux se concentrent en février et mars. Avant décembre, les fruits sont encore en formation. Après mai, la récolte baisse nettement, même si quelques palmiers fructifient plus tard.

Carte d'identité

Famille	Arécacées
Partie mangée	fruit
Origine	Le tucumã est originaire du bassin amazonien, principalement du Brésil.
Provenance	Importé de Brésil
Goût	Sa pulpe grasse et fibreuse rappelle un abricot peu sucré mêlé à de la carotte et de la noisette.
Variétés	Tucumã-do-Amazonas, Tucumã-do-Pará, Tucumã-açu, Tucumã-piranga

Bien choisir

- Choisir un fruit lourd pour sa taille, sans fissure ni zone humide.
- Rechercher une peau jaune orangé à brun orangé, signe d'une maturité avancée.
- Pour la pulpe surgelée, vérifier une couleur orange soutenue et l'absence de gros cristaux de glace.

Conserver

Durée
2 à 3 jours pour le fruit mûr, 3 jours pour la pulpe ouverte.

Où
Le fruit entier se garde dans un endroit frais ; la pulpe se place au réfrigérateur.

Congélation
La pulpe se congèle en portions hermétiques pendant 6 mois.

Préparer

- Laver et brosser la peau avant d'ouvrir le fruit.
- Inciser la coque dans la longueur avec un couteau solide.
- Détacher la pulpe orange autour du gros noyau puis retirer les fibres les plus fermes.

CUISSONS

- Poêlé, 3 à 5 minutes
- Dans une sauce, 8 à 10 minutes
- Au four, 10 à 12 minutes à 180 °C

Idées de recettes

- X-caboquinho au tucumã
- Tapioca au tucumã et fromage
- Mousse de tucumã
- Poisson sauce tucumã

SE MARIE BIEN AVEC

tapioca · fromage frais · poisson · piment · citron vert

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

262 kcal
1096 kJ · portion 50 g

Eau	51 g	Cuivre	0,4 mg	39 %
Protéines	2,1 g	Magnésium	121 mg	32 %
Glucides	26 g	Manganèse	0,6 mg	28 %
Fibres	13 g	Vitamine C	18 mg	22 %
Lipides	19 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Tucumã, cru — Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), 4ª edição.

Côté santé

- Le tucumã apporte 12,7 g de fibres pour 100 g, qui participent au fonctionnement normal du transit intestinal.
- Son potassium contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux.
- Son magnésium intervient dans le métabolisme énergétique, tandis que la vitamine C participe à la formation normale du collagène.

Questions fréquentes

Comment manger le tucumã ?
La pulpe orange se détache du gros noyau et se mange crue, poêlée ou mixée. Elle accompagne souvent le pain, la tapioca et le fromage.

Le saviez-vous ?
Le noyau très dur du tucumã est poli et transformé en perles noires pour fabriquer des bijoux amazoniens.