

Fruit | Anacardiacées | fruit exotique | consommable cru

Umbu

Spondias tuberosa

Umbu, petit fruit vert du Sertão brésilien, tient dans la paume et cache un gros noyau. Sa peau fine, verte puis jaune, entoure une chair pâle, très juteuse. La première bouchée surprend par une acidité franche, entre prune verte et mangue peu mûre. À maturité, une douceur miellée apparaît. Rare frais en France, il se rencontre surtout en pulpe, nectar, sorbet ou confiture.

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

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

Dans le Nordeste brésilien, les pluies déclenchent la floraison et les fruits mûrissent surtout de janvier à avril. Février et mars concentrent les récoltes les plus abondantes. Les premiers umbus apparaissent parfois en décembre, tandis qu'en mai les derniers lots cèdent la place aux pulpes congelées, nectars et confitures.

Carte d'identité

Famille	Anacardiacées
Partie mangée	fruit
Origine	L'umbu est originaire du Sertão semi-aride du nord-est du Brésil.
Provenance	Importé de Brésil
Goût	Sa chair acidulée, douce à pleine maturité et très juteuse rappelle une prune verte mêlée de mangue.
Variétés	BRS 48, BRS 52, BRS 55, BRS 68

Bien choisir

- Retenir un fruit vert-jaune à peau fine, tendue et sans tache brunâtre.
- Rechercher une légère souplesse sous le doigt, sans zone molle ni peau fendue.
- Privilégier un parfum frais, acidulé et fruité perceptible près du pédoncule.

Conserver

Durée
2 jours à température ambiante, puis 5 jours au réfrigérateur une fois mûr.

Où
Dans le bac à légumes, non lavé et placé dans un sachet perforé.

Congélation
Extraire la pulpe, retirer le noyau et congeler en petites portions jusqu'à 8 mois.

Préparer

- Rincer et essuyer la peau, qui peut se manger.
- Couper le fruit en deux et détacher la chair autour du gros noyau.
- Passer la pulpe au tamis pour obtenir un coulis lisse.

CUISSONS

- Compote : 8 à 10 minutes à feu doux
- Confiture : 20 à 25 minutes
- Sirop : 10 minutes à frémissement
- Chutney : 25 à 30 minutes

Idées de recettes

- Sorbet à l'umbu
- Caïpirinha d'umbu
- Chutney d'umbu au gingembre
- Coulis d'umbu et noix de coco

SE MARIE BIEN AVEC

noix de coco · gingembre · piment · poisson blanc · sucre de canne

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

37 kcal
155 kJ · portion 100 g

Eau	89 g			
Protéines	0,8 g			
Glucides	9,4 g			
Fibres	2 g			
Lipides	0 g			
Vitamine C	24 mg	30 %		
Potassium	152 mg	8 %		
Vitamine B1 (thiamine)	0,1 mg	5 %		
Vitamine B2 (riboflavine)	0,1 mg	4 %		

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

Côté santé

- Une portion de 100 g apporte 24,1 mg de vitamine C, qui contribue à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Ses 2 g de fibres participent au fonctionnement normal du transit intestinal.
- Son potassium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et des muscles.

Le saviez-vous ?
Le nom umbu vient du tupi « y-mb-u », souvent traduit par « arbre qui donne à boire », en référence à ses racines renflées capables de stocker l'eau.