

Fruit | Rubiacées | fruit exotique | consommable cru

Vavangue

Vangueria madagascariensis

Vavangue, petite sphère fauve de l'océan Indien, cache sous sa peau mince une pulpe brun orangé, dense et parfumée. Sa saveur mêle l'acidité du tamarin, la douceur d'une pomme très mûre et une pointe fermentée. Elle se mange à la cuillère ou en suçant la pulpe autour des graines. Rare en métropole, elle mérite d'être choisie souple, odorante et sans meurtrissure.

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

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

De février à mai, les fruits mûrissent sous le climat chaud de Madagascar, de Maurice et de La Réunion. Les arrivages sont les plus réguliers en mars et avril. Avant février, la récolte débute à peine. Après mai, les fruits frais deviennent rares et cèdent la place aux confitures ou aux pulpes congelées.

Carte d'identité

Famille	Rubiacées
Partie mangée	fruit
Origine	La vavangue est originaire de Madagascar et des côtes d'Afrique orientale.
Provenance	Importé de Madagascar, Maurice
Goût	Son goût acidulé se situe entre le tamarin et la pomme très mûre, avec une texture dense rappelant une poire farineuse.
Variétés	Vangueria madagascariensis, Vangueria infausta, Vangueria apiculata

Bien choisir

- Une peau jaune brun à fauve, uniforme et sans zone noircie.
- Un fruit légèrement souple sous une pression douce, jamais spongieux.
- Un parfum fruité et acidulé perceptible près du pédoncule.

Conserver

Durée
2 à 3 jours à température ambiante, puis 4 à 5 jours au réfrigérateur une fois mûre.

Où
Dans le bac à légumes, placée dans un sachet en papier ou une boîte aérée.

Congélation
Extraire la pulpe, retirer les graines et congeler en petites portions pendant 6 mois.

Préparer

- Rincer puis essuyer la peau.
- Couper le fruit en deux et prélever la pulpe à la cuillère.
- Retirer les graines dures avant de mixer ou de cuire.

CUISSONS

- Compote : 15 à 20 minutes à feu doux.
- Confiture : 20 à 25 minutes après l'ébullition.
- Chutney : 30 minutes à feu doux.

Idées de recettes

- Compote de vavangue à la vanille
- Confiture de vavangue
- Chutney de vavangue au gingembre
- Sorbet vavangue et citron vert

SE MARIE BIEN AVEC

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

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

47 kcal
197 kJ · portion 100 g

Eau	87 g		Vitamine C	15 mg — 19 %
Protéines	0,6 g		Vitamine B1 (thiamine)	0 mg — 4 %
Glucides	11 g		Fer	0,5 mg — 4 %
Fibres	1 g		Phosphore	22 mg — 3 %
Lipides	0,1 g			

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

Côté santé

- La vitamine C contribue à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Les glucides constituent la principale source d'énergie de la pulpe. Le calcium et le phosphore participent au maintien d'une ossature normale.

Questions fréquentes

Quelle est la saison de la vavangue ?
La vavangue se récolte surtout de février à mai dans l'océan Indien. Mars et avril concentrent les fruits les plus mûrs.

Comment manger une vavangue ?
Le fruit mûr se coupe en deux et sa pulpe se prélève à la cuillère. Les graines dures ne se mangent pas.

Le saviez-vous ?
Le nom « vavangue » vient du malgache « voavanga », appellation traditionnelle de ce fruit.