

Fruit | Rutacées | fruit exotique | consommable cru

Wampee

Clausena lansium

Wampee, petit fruit doré en grappes, cache sous une peau fine une pulpe translucide, juteuse et vivement parfumée. Sa saveur oscille entre raisin blanc, mandarine et citron doux, avec une pointe résineuse près des pépins. Fragile après récolte, il se déguste surtout frais, mais son acidité réveille aussi sauces, chutneys et desserts. Les fruits les plus mûrs prennent une teinte jaune ambré.

Saison : de juin à août · pleine saison : juillet

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

Dans le sud de la Chine et le nord du Vietnam, le wampee mûrit pendant la chaleur humide du début d'été. Les arrivages les plus fournis se concentrent de juin à août, avec un sommet en juillet. Avant juin, les fruits restent rares. Après août, leur peau fine et leur faible aptitude au transport limitent fortement l'offre.

Carte d'identité

Famille	Rutacées
Partie mangée	baie
Origine	Le wampee vient du sud de la Chine et du nord du Vietnam.
Provenance	Importé de Chine, Vietnam
Goût	Sa pulpe juteuse rappelle le raisin blanc et la mandarine, avec une peau acidulée proche du kumquat.
Variétés	Yeem Pay, Guy Sam, Fa Kee, Chicken Heart, Seedless

Bien choisir

- Une peau uniformément jaune doré, sans grande zone verte.
- Des fruits rebondis qui cèdent très légèrement sous la pression.
- Une grappe aux pédoncules encore souples, sans jus collant ni taches brunes.

Conserver

Durée
4 à 5 jours

Où
Dans le bac à légumes du réfrigérateur, placé dans un sachet perforé.

Congélation
Oui, sous forme de pulpe pelée et épépinée, dans une boîte hermétique.

Préparer

- Rincer délicatement la grappe sous l'eau fraîche.
- Fendre la peau fine avec l'ongle puis presser le fruit pour libérer la pulpe.
- Retirer les gros pépins, fermes et amers.

CUISSONS

- À la poêle, 3 à 4 minutes
- En compote, 10 à 15 minutes
- Dans un sirop frémissant, 5 minutes

Idées de recettes

- Salade de wampees et mangue
- Chutney de wampee au gingembre
- Poisson au wampee aigre-doux
- Sorbet au wampee

SE MARIE BIEN AVEC

canard · poisson blanc · gingembre · noix de coco · citron vert

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

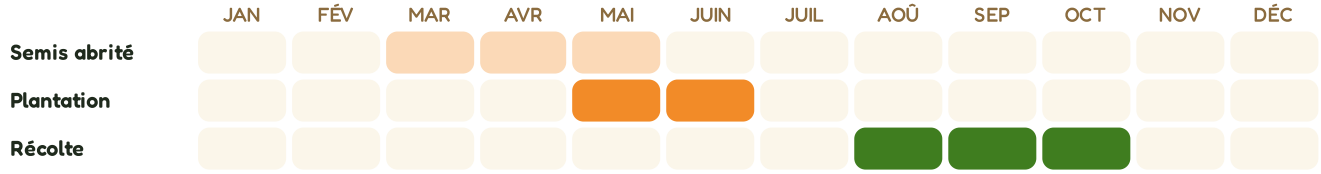
59 kcal
247 kJ · portion 100 g

Eau	85 g	Vitamine C	28 mg	35 %
Protéines	0,7 g	Fer	0,9 mg	6 %
Glucides	14 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	3 %
Fibres	0,6 g	Vitamine B3 (niacine)	0,3 mg	2 %
Lipides	0,1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Wampee, raw — Philippine Food Composition Tables.

Au potager

●●● exigeant · en pot possible



Exposition
Plein soleil, contre un mur chaud et à l'abri du vent.

Sol
Un sol riche, légèrement acide à neutre, frais mais parfaitement drainé.

Arrosage
Maintenir le substrat frais en été sans laisser d'eau stagner autour des racines.

Bons voisins : trèfle blanc, ciboulette, capucine · **à éloigner :** noyer, fenouil

Le saviez-vous ?
Le wampee appartient à la même famille botanique que le citron, ce que rappellent les glandes aromatiques visibles dans sa peau.