



[< retour](#)

Fruits et légumes
Ramboutan



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Malaisie, Thaïlande

Famille : Sapindacées

Poids moyen : 9g

Le ramboutan pousse en grappes sur un petit arbre à feuilles persistantes; il est apparenté au litchi et au longane. Il est très répandu dans le Sud-Est asiatique, notamment en

Indonésie. La peau du ramboutan est recouverte de nombreuses pointes tendres et crochues, longues de 1 à 1,5 cm, qui lui donnent l'apparence d'un petit oursin. Son apparence hérissée est à l'origine de son nom, car rambout signifie «cheveux» en malais.

Le ramboutan mesure de 5 à 6 cm de diamètre. Il est recouvert d'une coque fragile, dont la couleur varie du rouge au brun jaunâtre et qui se fend facilement. Sa pulpe juteuse, blanchâtre et translucide a une consistance similaire à celle du litchi. Elle recouvre comme ce dernier une unique graine non comestible, plate et pointue, ayant la forme d'une amande.

Pour une présentation originale, laisser le ramboutan dans sa coque, n'enlever que la moitié supérieure de la coque et le servir comme un œuf dans sa coquille.

VARIÉTÉS

Il existe une cinquantaine de variétés de ramboutan. Il a une saveur tantôt sucrée, douce et parfumée, tantôt aigrelette ou acidulée, selon les variétés. Il est toutefois moins parfumé que le litchi.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un fruit à la peau rouge clair et aux cheveux verdâtres dont la pelure est exempte de taches humides. Écarter un fruit à la peau foncée et sèche dégageant un jus ayant une odeur surette, car il manque de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

On utilise ce fruit comme le litchi, qu'il peut d'ailleurs remplacer. Il est délicieux tel quel, dans la salade de fruits ou avec de la crème glacée. Cuit, il accompagne légumes et viande ou on s'en sert pour farcir de la viande. Il est également mis en conserve dans un sirop.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le ramboutan est un fruit fragile, plus savoureux lorsqu'il est très frais. Le placer au réfrigérateur s'il n'est pas consommé immédiatement, il se conservera quelques jours seulement. S'il est mis à macérer dans un sirop léger ou transformé en confiture, il pourra se conserver de 3 à 4 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le ramboutan est riche en vitamine C; il contient du fer et du potassium.

calories

protéines

glucide

lipide

* Source de données : AFSSA

48
kcal

0,60
g

10,90
g

0,24
g

HISTOIRE

Le ramboutan est un Fruit originaire de Malaisie et de Thaïlande.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15827>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15827>