

Offert par:

Club
Ensemble

LES FRUITS THAILANDAIS



Ananas (*Ananas comosus*)

saparot สับปะรด

Ce fruit de forme ovoïde, recouvert d'écaillés, est surmonté par une sorte de couronne de feuilles vert amande. Il existe plusieurs variétés d'ananas. En Thaïlande, on en trouve de toutes les tailles, jaune et très sucré. L'ananas fait fréquemment partie de plats aigres-doux, et se marie bien avec les salades de poulet ou de crevettes. Il est riche en glucides, en provitamines A, en vitamines B1 et C.



Banane (*Musa spp*)

klouéy กล้วย

Plus de vingt sortes de bananes de toutes tailles et saveurs sont cultivées en Thaïlande. La plupart

des variétés de bananes sont de couleur jaune en Thaïlande. Souvent mangé tel quel, ce fruit peut aussi être bouilli, sauté ou frit. Il est délicieux avec du riz gluant ou nature. On la trouve partout en beignet frit, excellent mais très calorique ! C'est une source de vitamine B et de potassium.

Carambole

Averrhoa carambola de la famille des Oxalidacées

ma feuang มะเฟือง

Le carambolier est un arbre tropical à feuilles persistantes qui peut atteindre jusqu'à 5 mètres de hauteur. La carambole se présente en grappes sur les branches et sur le tronc. La baie est charnue, de forme allongée avec une peau côtelée de couleur jaune roux à maturité. Le fruit peut mesurer de 5 à 8 cm de long avec 5 côtes saillantes qui lorsqu'on la coupe, fond ressembler les tranches à des étoiles. Sa chair translucide est croquante,

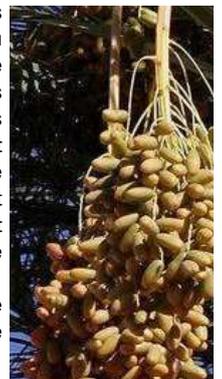


juteuse, un peu filandreuse et acidulée comme la rhubarbe. Quand la carambole est bien mûre, elle sert essentiellement à la décoration culinaire. Elle a une teneur élevée en vitamine C.

Dattes

Intaplam อินทผลัม

Les dattes sont les fruits bien connus du palmier-dattier. De couleur orange, puis bruns à maturité, les fruits allongés mesurent jusqu'à 5 cm de longueur, et renferment des graines également allongées de 2 à 3 cm de longueur. La datte se consomme fraîche ou séchée. Elle est très nutritive.



Dourian

Durio zibethinus

dou rian ทุเรียน

Fruit volumineux (peut peser jusqu'à 4 Kg),

dont la peau très épaisse forme une carapace hérissée de piquants. Il dégage à maturité une très forte odeur, ressemblant vaguement à l'odeur du gaz. Son odeur est si forte qu'il est interdit dans certains hôtels! L'intérieur du fruit est divisé en compartiments. Chaque compartiment comporte une grosse graine entourée par la chair du fruit. Celle-ci est douce et crémeuse, le goût plutôt agréable lorsqu'on a fait l'impasse sur l'odeur! Le durian se consomme soit nature, soit en dessert accompagné de riz gluant et de lait de coco. Rares sont les Européens qui l'apprécient, son odeur en faisant fuir plus d'un... par contre, c'est un fruit très prisé des Thaïs. Ses graines rôties ou grillées sont utilisées comme les noix.

L'homme est un durian pour la fille nubile Dur,



hérissé, elle a peur qu'il la meurtrisse Après le dégoût et l'effroi, la curiosité Après la curiosité, le désir toujours accru
Henri Fauconnier - Moeurs et Coutumes

Goyave Psidium sp.

fa rang ฝรั่ง

La chair de la goyave est très parfumée et légèrement acidulée, ce qui la rend rafraîchissante. Rechercher un fruit lisse et non meurtri, ni trop mou, ni trop dur. La goyave se consomme nature ou cuite. Elle entre dans la préparation de mets sucrés ou salés. Elle est une excellente source de vitamine C et de potassium.



Grenade

Punica granatum famille des Lythracées

taptim ทับทิม

La grenade est le fruit comestible du grenadier. Elle est originaire d'Asie et réputée avoir des vertus thérapeutiques. Originellement, le sirop de grenadine était tiré des pommes grenades.



Aujourd'hui, la grenade n'entre pour rien dans le sirop de grenadine qui est un mélange industriel de fruits rouges, parmi lesquels la grenade n'entre pas toujours. Le nom de grenade vient du latin *granatus* qui signifie « abondant en grains ».



Jacquier (jake fruit) Artocarpus heterophyllus

ka noun ขนุน

Gros fruit ovoïde, poussant directement sur le tronc de l'arbre. Sa taille peut atteindre 40 cm de long sur 15 de diamètre. Sa peau verte et rugueuse jaunit en mûrissant. Sa chair renferme des graines comestibles. L'écorce, le cœur et l'enveloppe des graines ne sont pas comestibles. Le jaque se mange cru ou cuit. On le met dans les salades de fruits et la crème glacée.



Jujube

Ziziphus jujuba famille des Rhamnacées

pout sa พุดรา

Le Jujubier est originaire de la Chine septentrionale. Il a ensuite été transporté en Asie Occidentale 2500 ou 3000 ans avant l'ère Chrétienne, puis en Occident dans la région méditerranéenne. Selon les variétés, le jujube a la taille d'une olive ou d'une datte ; il est rond ou oblong. On l'utilise comme la datte. Frais, le jujube est une excellente source de vitamine C. Séché, il offre un plus grand apport d'énergie ; c'est une excellente source de potassium.



Langsat Lansium domesticum

langsat ลำสาดี

Arbre est droit, atteignant 10 à 15 m de hauteur. Le fruit, en grappe de 2 à 30, est ovale ou presque rond. Sa couleur est gris-jaune pâle, velouté. Le fruit contient 5 ou 6 segments de chair aromatique, blanche, translucide, juteuse, à la saveur légèrement acidulée. Les graines qui adhèrent plus ou moins à la chair, sont habituellement



présentes dans 1 à 3 des segments du fruit. Elles sont vertes, relativement grosses, très amers, et parfois, la chair peut acquérir une partie de son amertume.

Longkong Lansium domesticum Corrèa

longkong ลอังก้อง

Difficile de faire la différence pour un occidental entre ce fruit et son très proche parent, le langsat (voir ci-dessus). Pourtant, il est plus recherché par les thaïs, et aussi plus cher



Lime ou citron vert Citrus aurantifolia

ma naow มะนาว

Fruit du limettier, communément appelé citron vert. Ce fruit possède une pulpe très juteuse, acide et verdâtre. La lime remplace le citron dans la plupart des pays tropicaux. Son acidité caractéristique rehausse le goût de bon nombre de soupes et de salades



Litchi ou lytchee Litchi chinensis

lin dji ลิ้นจี่

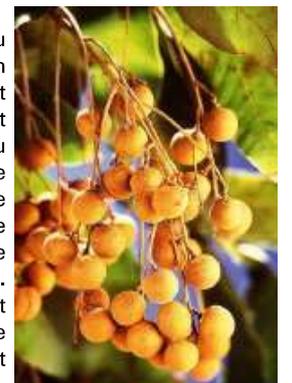
Originaire de Chine et de l'ancien royaume de Annam qui est devenu le centre du Vietnam. Le Litchi est un arbre majestueux qui peut atteindre de 6 à 12 m de hauteur. Les fleurs se transforment en petit fruit globuleux à chair blanche et translucide avec, au centre un gros noyau noir qui adhère à la chair. La coque, fine et rugueuse, à la couleur rouge s'enlève facilement avec les doigts. On les récolte généralement au mois d'août.



Longane Dimocarpus longan

lam yai ลำไย

Fruit très répandu au Vietnam et en Thaïlande. C'est un proche parent du litchi et du ramboutan. Il se présente en grappe d'une trentaine de fruits de 3 cm de diamètre environ. Sa coque lisse est de couleur orange virant sur le brun et



devient rigide à maturité ; le noyau, au centre du fruit, n'est pas comestible. La chair blanche translucide est segmentée en quartier. Le longane est sucré et juteux. C'est une excellente source de vitamine C et de potassium.

Mangoustan *Garcinia mangostana*

mangkout มังขุด

Le mangoustan est un fruit arrondi, de la taille d'une mandarine. Sa peau est épaisse et violacée, surmontée d'un pédoncule vert. L'intérieur du fruit est divisé en quartier plus ou moins irrégulier.

Sa chair est blanche, avec un gros noyau lisse dans chaque quartier. Il est juteux, à la fois sucré et acidulé, très rafraîchissant. C'est l'un des fruits les plus succulents que l'on trouve en Thaïlande. Attention quand on ouvre un mangoustan, la peau tâche! Il est riche en vitamine C, E et en bêta-carotène. Il est également très riche en glucide : 16 % de glucide le place devant la cerise et la mangue, mais peu énergétique avec 62 Kcal / 100g.



que le cocotier s'est répandu depuis l'Asie dans toutes les régions tropicales. Ce fruit est protégé par une coque lisse de couleur verte qui entoure une couche ligneuse et fibreuse, extrêmement dure. Avant sa maturité, ce fruit contient un liquide très agréable à boire. Ce lait de coco va se transformer en pulpe blanche. La pulpe, consommée fraîche râpée, est utilisée dans de nombreuses préparations salées ou sucrées.



Orange *Citrus sinensis*

som ส้ม

La caractéristique de l'orange de Thaïlande est sa couleur souvent verte. Elle se consomme souvent en jus de fruit (Naam Som).



renferme des quartiers de fruits.

Papaye *Carica papaya*

ma la gor มะละกอ

Fruit allongé de couleur verte puis jaune orangé à maturité, pouvant peser plusieurs kilos. Sa chair est orange, juteuse et très parfumée. Le centre du fruit contient de nombreuses petites graines arrondies et noires. La papaye est délicieuse consommée à la cuillère, arrosée d'un peu de jus de citron vert. On l'ajoute dans les salades de fruits au moment de servir. On la cuit aussi en confiture. On trouve de la papaye partout en Thaïlande, proposée par des vendeurs de rues, découpée en morceaux et conservée dans la glace. C'est l'ingrédient principal d'une salade de fruits très populaire, le "som tam" (salade de papayes vertes). La papaye est une excellente source de vitamine C.



Mangue *Mangifera indica*

ma mouang มะม่วง

Surnommée «pêche des tropiques», sa chair est onctueuse et sucrée. La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum capiteux s'en dégage. On la mange nature ou on l'incorpore aux salades de fruits, aux céréales et aux sorbets. On la transforme en coulis, en confiture. Elle est délicieuse avec la volaille, le canard et le porc. C'est une excellente source de vitamine A et de vitamine C. En Thaïlande, on trouve des mangues vertes (mamouang kio savoy) et des mangues jaunes.



Pastèque *Citrullus Lanatus*

tèngmo แตงโม

Cultivée dans les pays chauds et tropicaux, la pastèque est connue et appréciée pour ses vertus rafraîchissantes depuis des temps très reculés. Ce fruit de forme ovale, peut peser plusieurs kilos. Sa peau verte foncée enveloppe une chair juteuse qui peut être jaune ou rouge selon les variétés. Le centre du fruit contient de nombreuses graines noires non comestibles. Très désaltérante, la pastèque se consomme nature, mais peut aussi servir à l'élaboration de glaces et de sorbets. Il est utilisé en Thaïlande pour la sculpture sur fruits car sa taille permet de produire des oeuvres spectaculaires. Elle est disponible toute l'année.



Pamplemousse *Citrus grandis*

som ่อ ส้มโอ

Originaires d'Indonésie. Les pamplemousses que nous consommons en France sont des pomelos (*Citrus paradisi*), beaucoup plus petit que le pamplemousse de Thaïlande. Le pamplemousse est aussi appelé chadek en Guyane Française. Le pamplemousse peut mesurer jusqu'à 20 cm de diamètre, et pèse facilement plusieurs kilogrammes. Le fruit est arrondi, soit aplati soit en forme de poire. La peau est jaune-vert, granuleuse et épaisse. Il



Noix de cajou *Anacardium occidentale*

mét ma mouang hin ma pan

เม็ดมะม่วงหิมพานต์

Fruit de l'anacardier qui pousse surtout dans le sud, elles entrent dans la composition de plats comme le poulet aux noix de cajou, mais elles sont aussi consommées seules, grillées et assaisonnées de diverses manières. Excellentes pour l'apéro!



Noix de coco *Cocos Nucifera*

louk ma praow ลูกมะพร้าว

C'est en flottant au fil des courants marins

Pitaya ou Fruit du dragon *Hylocereus undatus*

kèow mang kon แก้วมังกร

C'est le fruit d'un cactus épiphyte originaire d'une zone assez large d'Amérique Latine. Sa floraison nocturne blanche à l'agréable parfum rappelle celui de la vanille. Le fruit a l'épiderme rose vif recouvert d'écaillés, et peut atteindre environ 700g. Sa chair est parsemée de très nombreuses



petites graines noires. Ce fruit se consomme généralement frais. On le déguste généralement à la petite cuillère, après l'avoir coupé en deux. Pour les amateurs, la pitaya à chair blanche possède une saveur douce et fine, très légèrement acidulée de fruit pas dur.

Pomme cannelle *Annona squamosa*

noï na น้อยหน่า
Fruit tropical de la famille du corossol, originaire d'Amérique tropicale, il existe une dizaine de variétés. Le fruit fait environ 10



cm de diamètre. Il est entouré d'une sorte d'écorce à écaille assez épaisse. On mange sa chair blanche crémeuse et sucrée, enveloppant de nombreuses graines. Il est consommé nature. Il est très fragile et difficile à conserver.

Pomme de rose ou **Pomme d'eau**
Syzygium aqueum

cham pou ชมพู
Les Pommés de rose sont des fruits en forme de cloche, verts ou rouges (Chom pou Tab Tim = Pommés de rose rubis), à l'aspect lustré brillant, que l'on trouve presque toute l'année. Leur chair est sucrée et croquante, adorée des enfants.



Ramboutan *Nephelium lappaceum*

ngo เงาะ
Fruit originaire de Malaisie, son nom vient d'ailleurs du malais : rambout signifiant «barbe».



Sa peau verte virant au rouge à maturité est recouverte de poils qui lui donnent l'apparence

d'un petit oursin. Elle est assez fine et renferme une chair juteuse, blanchâtre et translucide, entourant un gros noyau. Le ramboutan a une saveur sucrée, douce et parfumée. On utilise le ramboutan comme le litchi. Il est riche en vitamine C. Une variété pousse souvent dans les cours de récréation d'où son nom thaï : ngo rong rian – ramboutant des écoles.

Sala
Palmae

sa la สลัด
Fruit d'un palmier, à la peau brune épineuse. Ce fruit peut être dégusté frais, mais on peut aussi le garder quelques jours.



Santol ou **faux mangoustan**
Sandoricum indicum Cav

kra ton กระท้อน
Fruit à l'écorce verte ou jaune avec une pulpe granuleuse, blanche comme du coton et sucrée-acidulée autour de nombreux noyaux. Il est cultivé en bordure de la rivière Chao Praya, vers Bangkok.



Sapotille *Manilkara zapota*

la mout ละมุด
La sapotille est le fruit du sapotillier ou sapotier, arbre tropical à feuilles persistantes, à croissance lente pouvant atteindre 15 mètres de hauteur et portant des fruits toute l'année. Le tronc sécrète par saignées, un latex blanc, le chicle qui sert à la fabrication des chewing-gums. La sapotille est une baie charnue ovoïde de la taille et de la forme d'un oeuf. Son écorce rugueuse est brune, d'environ 2 mm d'épaisseur et se pèle facilement. Sa chair est légèrement granuleuse comme celle de la poire, avec des pépins ovales et aplatis



en leur centre. Elle est juteuse, sucrée et très parfumée. Sa saveur est comparée au miel ou à l'abricot. On la cuit aussi en confiture ou on la fait pocher. C'est une riche source de fibres, de cellulose, de sucre et de vitamines.

Surette
Phyllanthus acidus

Ma yom มะยม
Le cerisier de Tahiti est en réalité originaire de l'Inde. On appelle son fruit la surette (Cousine de la groseille maquerau). Elle pousse en grappe le long du tronc et des branches, crue, sa chair est beaucoup trop acide. La surette se prépare en pickles, en gelée et convient aussi très bien pour des conserves.



Tamarin *Tamarindus indica*

ma kam มะขาม
Ce fruit tropical est utilisé en cuisine pour sa saveur acide. Il est vendu séché ou en pâte. Faites-le tremper 5 minutes à l'eau tiède avant de l'utiliser. Pressez ensuite le tamarin pour en extraire la pulpe, et passez la pulpe et l'eau de trempage qui vous serviront pour la cuisson. Le tamarin a un parfum extrêmement fort, c'est pourquoi un morceau gros comme une noix suffit largement. Plus vous le laissez tremper, et plus son parfum est fort. Les thaïlandais ont l'habitude d'ajouter des graines de tamarinier moulu dans leur café pour l'aromatiser et faire des économies, comme on le fait en occident avec la chicorée.



Bon appétit



Saisons des fruits de Thaïlande

Toute l'année	Bananes, noix de coco, goyaves, papayes et pastèque
Janvier	Jaque, ananas
Février	Jaque
Mars	Jaque, mangue
Avril	Ananas, durian, jaque, litchi, mangue
Mai	Ananas, durian, jaque, litchi, mangue, mangoustan, rambutan
Juin	Ananas, durian, litchi, longane, mangue, mangoustan, rambutan
Juillet	Durian, longane, mangoustan, rambutan
Août	Durian, longane, mangoustan, pamplemousse, rambutan, sapotille
Septembre	Mangoustan, pamplemousse, pomme, rambutan, sapotille, orange
Octobre	Orange, pamplemousse, sapotille
Novembre	Orange, pamplemousse, sapotille
Décembre	Ananas, sapotille