



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Durian



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Exotiques (Goyave, Papaye...)

**Poids moyen :** 4g

Le Durian est un fruit volumineux de forme étrange qui ressemble au jaque, mais qui ne fait pas partie de la même famille. À maturité il dégage une odeur repoussante. Ce fruit est cependant très apprécié dans les pays où on le cultive. Il est difficile à transporter à cause de sa taille, de ses épines et de son odeur.

Sa peau est marquée de quelques rainures qui craquent lorsque le fruit est mûr. On profite de ces parties faibles pour ouvrir le fruit. L'intérieur est divisé en cinq ou six sections, séparées par une membrane blanche non comestible. Chaque section contient jusqu'à 6 graines comestibles luisantes, emprisonnées dans la chair. Cette chair blanchâtre ou café au lait est douce, crémeuse et compacte. Sa saveur très particulière se décrit difficilement, mais ne laisse pas indifférent.

En Malaisie, il est conservé dans de la saumure afin de pouvoir le consommer toute l'année.

## VARIÉTÉS

Le durian peut peser jusqu'à 5 kg et mesurer de 20 à 30 cm de diamètre et 40 cm de long.

## COMMENT CHOISIR ?

Le durian est un fruit de forme ronde et oblongue à l'écorce dure, verdâtre et couverte d'épines. Il s'achète dans les rayons de fruits exotiques des grandes surfaces.

## QUE FAIRE AVEC ?

Une fois passée la répulsion face à l'odeur du durian, on découvre un fruit que beaucoup savourent avec plaisir. Le durian se consomme souvent nature, à la cuillère. On l'intègre au yogourt et à la crème glacée. On le cuit en confiture. En Asie, on aime bien le manger accompagné de riz gluant ou, comme en Chine, intégré à des pâtisseries. Les graines du durian sont rôties ou grillées et utilisées comme les noix. On les pulvérise et la poudre ainsi obtenue sert à confectionner des confiseries.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser mûrir le durian à la température de la pièce. Puisque sa chair craque à maturité, éviter que le durian ne se contamine en le consommant rapidement ou en le réfrigérant. Bien l'envelopper et l'isoler des autres aliments. En Malaisie, on conserve le durian en saumure afin de pouvoir le consommer toute l'année.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le durian est riche en potassium et est une bonne source de vitamine C. Il est préférable de ne pas apprêter ce fruit dans de l'alcool, et de ne pas consommer d'alcool lorsqu'on le mange, car le mélange de ces deux substances peut entraîner une fermentation désagréable.

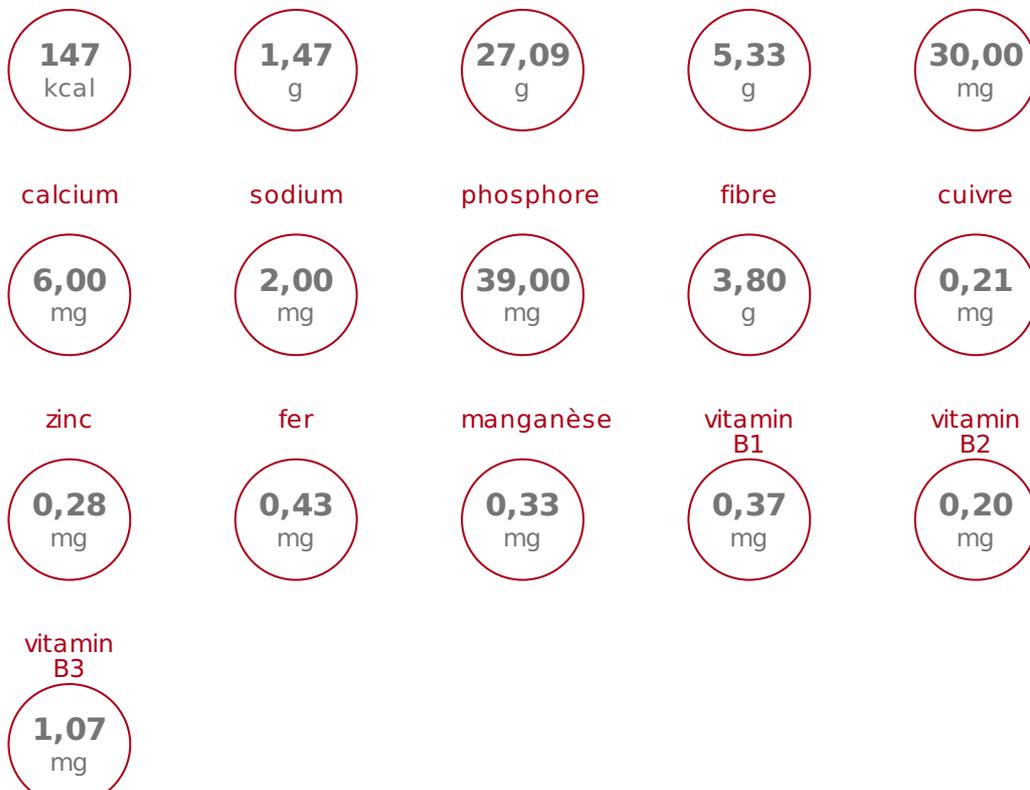
calories

protéines

glucide

lipide

magnesium



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit d'un arbre originaire de l'archipel malais qui peut atteindre de 20 à 40 m de haut. Il est apparenté notamment au baobab, au cacaoyer, au cotonnier et à la mauve. Le durian est rarement cultivé hors d'Asie, car il s'acclimata difficilement.

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15946>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15946>