

Lucuma

Description : La lucuma est le fruit d'un arbre que l'on trouve dans les Andes. Au Pérou, elle est consommée nature ainsi que dans de nombreux «dulces» typiques: crèmes, flans, gâteaux, sorbets. Très appréciée par les peuples anciens, on la rencontre dans les légendes et les céramiques laissées en héritage. La saveur, pourtant délicieuse, de sa chair farineuse échappa longtemps aux premiers européens, peut être davantage séduits par les autres fruits juteux et colorés qu'ils découvraient aussi. Dissimulant sous une fine peau vert foncé une chair parfois jaune, dorée ou orangée, la discrète lucuma - dont la noblesse inca se régalaient - ne fut pas mise à l'honneur par les conquistadors qui la considéraient comme «aliment pour indiens» Aujourd'hui encore, sa saveur subtile peut échapper à certains, mais la plupart des personnes qui la goûtent sont conquises et ressentent souvent la sensation d'un goût retrouvé, maternel et réconfortant. De fait, la lucuma est source de nutriments précieux. Aliment généreux, elle apporte des vitamines, minéraux, protéines, pigments et, tout en étant digeste, tient bien au corps. Un simple bol de poudre de lucuma mélangée à un lait végétal constitue un met riche et savoureux. D'autres préparations, délicieuses et faciles à réaliser, sont possibles.

Notre Lucuma est importée des Andes péruviennes. Cette production biologique est certifiée par l'organisme Skal dont le label EKO garantit que les matières premières et les produits transformés ne font appel à aucun produit pétrochimique. Enfin, ce label garantit également la conformité au droit international du travail en ce qui concerne les personnes employées, de la culture jusqu'aux produits finis.

Propriétés: Energie, Réconfort, Bonne humeur

Apports: Protéines, Fibres, Phosphore, Calcium, Fer

N A I S S A N C E D E L A L U C U M A

En ce temps là, vivait une femme appelée Lucuma, belle et orgueilleuse. Un jour, alors qu'elle se reposait à l'ombre d'un grand arbre, Huatio, (dieu de la terre et des cultures qui vivait au village déguisé en pauvre homme, mal vêtu) s'approcha d'elle sous l'aspect d'un oiseau. Il laisse tomber un fruit de l'arbre, ayant auparavant prit soin d'y déposer sa semence. Malgré le peu d'éclat, la couleur terne du fruit tombé à portée de ses fines mains, Lucuma en eut envie et l'ouvre en deux. Elle découvre alors une chair dorée et parfumée. Elle mange, le goût est délicieux. Lucuma devint enceinte sans qu'aucun homme ne l'ait touchée.

Encore plus belle, un peu moins orgueilleuse, elle eut un fils qu'elle allaita. Elle se souvint alors de l'arbre et y allait tous les jours manger le fruit découvert 9 mois plus tôt. Elle se sentait bien: malgré l'étrangeté de son sort, le fruit et l'enfant la rendaient heureuse.

Un an plus tard quand l'enfant commença à parler et à se déplacer, il appela tous les hommes pour leur demander de qui il était le fils. Comme tous restaient muets, Lucuma prit l'enfant dans ses bras et lui dit d'identifier son père en rampant jusqu'à lui. De nouveau à terre, le petit arrive devant Huatio, s'arrête et lui sourit. Lucuma, reconnaît alors, dans les habits du pauvre hère, la peau vert sombre du fruit. Huatio, pour montrer à la belle qui il est, se révèle soudain vêtu d'or, tel la chair du fruit consommé, désormais nommé Lucuma. Le père, reconnu par son fils, rejoint la mère. L'arbre fertile, aux fruits appréciés par les hommes, va pousser des montagnes andines jusqu'aux vallées bordant le Pacifique.

Cette belle histoire n'est pas tout à fait fidèle à celle que l'on raconte au Pérou: la femme, lorsque le fils reconnaît le père, ne voit pas le dieu caché sous le pauvre homme et, humiliée, s'enfuit du village sans se retourner jusqu'à l'océan devant lequel elle est, je crois, transformée en roche. Alors je n'ai pas résisté à doter Lucuma d'intuition, et transformer la fin de l'histoire. C'est mieux comme ça, vous trouvez aussi ? JFH