

THAUMATOCOCCUS DANIELLI

Katemfé

Nom commun : Fruit miracle, Fruit sucrant, Sweet prayer, Katemfé (en Yoruba)

Famille botanique : Marantaceae

Partie utilisée : Arille du fruit (enveloppe pulpeuse autour des graines)

1. IDENTIFICATION & RÉCOLTE:

- Aspect du fruit : Capsules ovoïdes rouges ou brunâtres, contenant 1 à 3 graines entourées d'une pulpe translucide et gélatineuse.
- Moment de récolte optimal : Quand la capsule devient rouge foncé ou marron et commence à se fendre naturellement.
- Conseil traditionnel : Récolter tôt le matin ou au coucher du soleil, avec gratitude, sans arracher toute la plante! C'est important

2. EXTRACTION DE L'ARILLE (partie sucrante)

1. Ouvrir délicatement les capsules à la main.
2. Récupérer l'arille gélatineuse autour de chaque graine (c'est elle qui contient la thaumatine, protéine au pouvoir sucrant).
3. Utiliser immédiatement ou préparer pour conservation.

3. MÉTHODES DE CONSERVATION :

Méthode 1: Congélation

- Étaler les arilles sur une plaque, surgeler rapidement.
- Conserver dans un sachet hermétique jusqu'à 6 mois.
- Utilisation : smoothies, infusions, desserts.

Méthode 2: Séchage à basse température

- Faire sécher à l'air libre à l'ombre ou au déshydrateur (max 40°C pour préserver le pouvoir sucrant)
- Conservation dans un bocal hermétique à l'abri de l'humidité.
- Réhydrater quelques minutes avant usage.

Méthode 3: Macération douce à froid

- Dans de l'eau potable, laisser macérer au frais 24h.
- Conserver au frais max 3-5 jours.
- Idéal comme base pour boissons sucrantes au naturel

©African Beauty Herbs



Idées de recettes à base de Katemfé

1 Eau sucrante sacrée:

- 1 arille fraîches ou séchées
- 1 litre d'eau de source
- Facultatif : Calices d'hibiscus séchées ou feuilles de menthe

Préparation :

1. Dépose les arilles dans un bocal ou une bouteille
2. Ajoute l'eau froide, les calices de Bissap ou feuilles de Menthe
3. Laisse infuser 3 à 6h au frais ou à température ambiante.
4. Filtre, savoure. Une gorgée = un voyage dans le temps.

2 Tisane du Souvenir au Lippia

Ingrédients :

- 1 arille
- 1 c. à soupe de feuilles séchées et émiettées de Lippia multiflora (Thé de Gambie, Bulukutu, Dute Gambia)
- 250 ml d'eau chaude

Préparation :

- Fais infuser la plante dans l'eau chaude 10 minutes.
- Ajoute l'arille à la fin, mélange doucement. Filtre.
- Ferme les yeux. Bois. Ressens. Ressens l'intensité de ce sucre végétal.

Parfaite en fin de journée, comme une invitation à intégrer plus de douceur dans son quotidien

Idées de recettes à base de Katemfé

3 Lait végétal 100% healthy:

- 1 arille frais
- 1 litre d'eau
- 2 à 3 poignées de tubercules de Souchet (Tchongon)

Préparation :

1. Dépose le Souchet rincé dans un mixer
2. Ajoute l'eau froide, ensuite l'arille
3. Mixe le tout pendant quelques secondes à 1 min.
4. Filtre.
5. À conserver au frais 2 jours max.

Tu as un lait végétal riche en fibres 100% healthy qui convient aux enfants et aux grands

4 Bouillie de Mil sucré sans sucres ajoutés

Ingrédients :

- 1 tasse de farine de mil
- 500 ml d'eau ou lait végétal
- 1 arille
- Pincée de cannelle (facultatif)

Préparation :

- Prépare la bouillie selon la tradition.
- En fin de cuisson (hors du feu !), incorpore l'arille pour sucrer naturellement.
- Mélange doucement, laisse poser 5 min, puis sers avec les toppings.

Idéal pour les petits déjeuners réconfortants à l'africaine.

Autres idées de recettes :

TYPES DE PRÉPARATIONS OÙ L'UTILISER :

1- Boissons et infusions :

- Infusions à froid ou à température ambiante
- Tisanes tièdes (ne pas dépasser 80-90°C)
- Smoothies, jus pressés à froid
- Laits végétaux sucrés naturellement
- Boissons de fermentation douce (type kéfir ou vin de palme local)

2- Préparations semi-liquides :

- Bouillies (mil, maïs, Sorgho, avoine...) mais aussi Thiakry, Akouli → Ajouter l'arille en fin de cuisson
- Crèmes végétales, purées de fruits
- Pâte à tartiner minute (mélangée à de la purée de Cajou, de Sésame, d'arachide...etc.)
- Compotes sans sucre ajouté

3- Pâtisserie crue et Amuse-gueules

- Energy balls
- Glaces et sorbets
- Entremets crus ou cuits à basse température
- Yaourts et Crèmes desserts
- Pop-corn

La thaumatococcus ne supporte pas bien la cuisson. Au-dessus de 90°C, elle perd en intensité sucrante. Elle sucre toujours mais elle sucre moins. Si c'est ce que tu préfères d'ailleurs, fais ce qui te plaît!

**Amie des plantes,
Prête à utiliser le Katemfé dès aujourd'hui?
Partage ton expérience sucrée avec le Katemfé sur
nos réseaux sociaux**



Ou sur notre site internet

www.africanbeautyherbs.com