

Fiche produit des



Jacque

Nom scientifique

Artocarpus heterophyllus.

Autre nom

Pomme jaque ou jacque, petit jaque, ti'jaque ou ti'jac.

Origine / histoire

Originaire des forêts tropicales d'Inde.

Qu'est-ce que c'est ?

Cet énorme fruit, à l'odeur forte une fois mûr, peut être mangé à maturité ou vert. Le fruit du jacquier mûr, dont on consomme l'intérieur, a un goût proche de la banane. Mais lorsqu'il est vert, il peut être utilisé dans les préparations salées en substitut à la viande.

Comment pousse-t-il ?

L'arbre d'apparence trapue peut mesurer jusqu'à 10 mètres de haut. Son tronc est épais avec une écorce foncée. Les fleurs et fruits apparaissent directement sur le tronc. Le jacque est de taille relativement importante puisqu'il peut atteindre les 70 cm de long et peser jusqu'à 50 kg. Il est de couleur vert jaunâtre à maturité. Le fruit est composé d'une multitude de drupes, et sa pulpe est ferme ou molle, de saveur douce sucrée.

Saison

Septembre à février (saison chaude).

Bienfaits nutritionnels :

Le Jacque est riche en vitamines B2 et B9. Il contient du fer, du calcium et du magnésium. C'est également l'un des aliments les plus riches en fibres, idéal pour faciliter le transit intestinal.

La consommation de simplement 10 à 12 bulbes de jacque serait suffisante pour tenir toute une journée de travail. C'est pour cette raison que ce fruit est parfois présenté comme un « fruit miracle ». En effet, ce fruit pourrait un jour se substituer à des aliments aussi essentiels à notre alimentation que le blé ou le riz.



Jacque

Idéal pour

On constate que le jacque est un fruit assez calorique, c'est donc une très bonne source d'énergie pour le corps humain. Par ailleurs, la consommation de jacques va également apporter à l'organisme des fibres en grande quantité, des minéraux et des vitamines. En outre, les graisses présentes dans ce fruit ne sont pas des corps gras saturés ni du cholestérol. Donc le jacque est véritablement un fruit diététique. Les graines sont également très intéressantes du point de vue nutritionnel. En effet, elles sont riches en amidon et constituent une bonne source de vitamines B1 et B2. Toxiques lorsqu'elles sont crues, les graines de jacquier doivent donc être cuites ou rôties avant d'être consommées, un peu à la manière des châtaignes.

Précautions

Le jacque a malheureusement toujours traîné une réputation de fruit toxique. Il est vrai que le fruit non-mûr, consommé cru, est astringent et indigeste. Le fruit mûr en revanche aurait des effets laxatifs. Ces effets seraient dus à la présence d'un puissant inhibiteur des sucs gastriques, participant à la digestion des protéines. Cet élément est cependant détruit dès lors que ce fruit est cuit. Le jacque est alors parfaitement digeste, et apporte à l'organisme tous les éléments nutritifs intéressants qu'elle contient.

Comment le consommer ?

Le fruit mûr a une saveur douce et une odeur forte et sucrée, évoquant un mélange d'ananas et de mangue. Sa chair peut être consommée crue ou préparée en confiture. On peut aussi préparer le fruit vert, haché menu, en plat salé

Comment le choisir ?

Au toucher, il est plutôt ferme sans l'être de trop et son odeur est forte, offrant une saveur sucrée et exotique.

À quoi peut-il se substituer ?

Jusqu'alors surnommé le « fruit du pauvre », le jacquier pourrait bien devenir le « fruit miracle » dans les années à venir. Le jacquier pourrait en effet sauver des millions d'êtres humains de la famine, lorsque les cultures vivrières majeures comme le blé, le maïs et le riz souffriront du changement climatique.

Comment le conserver ?

Le fruit du Jacquier doit être consommé assez rapidement car, au vu de sa taille, il trouve rarement de place dans notre réfrigérateur. Il est donc préférable de le consommer dans les 48 heures qui suivent son achat.

Bon Appétit !

