



An nou manjé manjé péyi a



Le Fruit à pain

Artocarpus altilis – Famille des moracées
« FOUYAPEN »

Origine :

Natif d'une vaste région s'étendant de la Nouvelle-Guinée à l'archipel Indo-Malais jusqu'à l'ouest de la Micronésie. C'est en vue de servir de nourriture aux esclaves que le fruit à pain est introduit aux Antilles vers 1790.

Description :

Le fruit à pain est porté par un arbre pouvant atteindre 20 à 25 m de haut qui porte à la fois des fleurs des 2 sexes. Un épi jaune, spongieux, pendant et cylindrique regroupe les fleurs mâles. On l'appelle «popote» en Guadeloupe et «totote» en Martinique. Une inflorescence presque ronde rassemble les fleurs femelles. Elle donne naissance à un fruit globuleux de 1 à 3 kg. Il possède une peau épaisse composée de nombreuses aréoles verdâtres et rugueuses devenant lisses et jaunâtres à maturité. Ce fruit se cueille quand des gouttes de latex se sont déjà écoulées sur la peau.

Saisonnalité :

Floraison de mars à novembre et récoltée deux fois par an.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 20,1 g • Lipides 0,5 g • Protides 1,3 g • Eau 77,3 g • Calories 81 Kcal • Fibres 1,8 g • Calcium 27 mg
Vitamines : A Traces(µg) • B1 0,1 (µg) • B2 0,06 (µg) • PP ou B3 0,7 (µg) • C 29 (µg)

Les bienfaits :

Energétique, le Fruit à pain contient des amidons, des vitamines, du calcium des fibres et surtout de l'hydrate de carbone.

Utilisation :

Ce fruit féculent est riche d'usages : gratin, purée, beignet, croquette, frite, soupe, soufflé, migan, «bébélé» (spécialité de Marie-Galante), etc. La base consiste à le faire bouillir avec du sel pour accompagner viande ou légumes. En pâtisserie, sa chair permet la confection de gâteaux et de farine. La popote de fruit à pain confite au sucre constitue une friandise moelleuse.

Autres utilisations : Différentes parties de la plante étaient utilisées en médecine traditionnelle pour la confection de ra' au Tahiti, à partir de l'écorce, de la sève etc. Le latex de l'uru était utilisé en colle, et pour assurer l'étanchéité de certaines embarcations. Le tronc servait à la confection de pirogues, et l'écorce pour fabriquer le tapa.

En entrée

Croquettes de fruit à pain à la morue

Préparation : 1h • Cuisson : 30mn
Ingrédients pour 6 personnes :

1 fruit à pain • 100 g de morue trempée dans l'eau depuis la veille • quelques tiges d'oignons verts • Chapelure • Sel

- 1 - Eplucher le fruit à pain sous l'eau, le couper en quartier, retirer la partie centrale et mettre à cuire à l'eau salée, dans une cocotte minute, pendant 20 mn
- 2 - Égoutter la morue, enlever les arêtes et l'effiler.
- 3 - Hacher les oignons.
- 4 - Passer le fruit à pain dans le moulin à légumes.
- 5 - Mélanger le tout et formez des cylindres que l'on roule dans la chapelure.
- 6 - Passer à la friteuse.

En plat principal

Pot-au-feu de fruit à pain

Préparation : 2h • Cuisson : 45mn
Ingrédients pour 6 personnes :

1 fruit à pain • 250 g de boeuf ou porc haché • 1 tranche épaisse de jambon coupée en dés • 1 tomate coupée en dés • 1 petit oignon émincé • 3 tiges d'oignons pays • 2 c. à s. de beurre • sel • poivre

- 1 - Peler et faire blanchir le fruit à pain en entier dans l'eau salée quelques minutes, retirer le pédoncule et le tronçon, prélever une partie de la chair et couper en dés, déposer dans un saladier.
- 2 - Faire revenir dans une noix de beurre 250 g de porc ou de boeuf haché, incorporer aux dés de fruit à pain.
- 3 - Ajouter 1 tranche épaisse de jambon coupée en dés, 1 tomate coupée en dés, 1 petit oignon émincé, 3 tiges d'oignons pays, 2 c. à s. de beurre, sel et poivre.
- 4 - remettre tous ces ingrédients mélangés dans la cavité du légume,
- 5) faire cuire à four modéré pendant 45 minutes ; servir arrosé d'un filet de beurre

En dessert

Pudding de fruit à pain

Préparation : 2h • Cuisson : 1h
Ingrédients pour 6 personnes :

300g de fruit à pain bien mûr réduit en purée • 200g de sucre en poudre • 100g de raisins secs • 125g de tototes de fruit à pain cristallisées coupées en dés • 3 oeufs • 1 verre de liqueur de rhum vieux • 1 zeste de citron vert • ½ c. à c. de vanille • ½ cuillerée de noix de muscade • 1 pincée de cannelle en poudre • ½ c. à c. d'essence d'amandes amères • 1 pincée de sel

- 1 - Passer la purée de fruit à pain au tamis. Macérer préalablement les raisins secs et les tototes dans le rhum vieux. Ajouter ensuite à la purée, ainsi que la cannelle, la noix de muscade et le zeste de citron vert râpé, l'essence d'amande amère et la vanille, les 100g de sucre et les jaunes d'oeufs. Battre énergiquement.
- 2 - Battre les blancs d'oeufs en neige ferme avec le sel et mélanger-les délicatement à la préparation précédente.
- 3 - Caraméliser un moule à pudding avec le sucre restant, verser la pâte et faire cuire 1 heure au bain-marie, au four.