



# An nou manjé manjé péyi a



## La Pomme de Jaque

Artocarpus heterophyllus

### Origine :

Originnaire d'Inde et du Bangladesh, il est cultivé et introduit dans la plupart des régions tropicales, en particulier pour ses fruits comestibles. Il arrive aux Antilles en 1782.

### Description :

Le jacquier, ou jacquier est un arbre de la famille des Moraceae, C'est une espèce proche de l'arbre à pain, avec lequel il ne doit pas être confondu. Le fruit du jacquier, la pomme de jaque (ou jaque, en créole : petit jaque, ou Ti'jac), est une polydrupe pesant généralement plusieurs kilos (1 à 25 kg). L'épiderme, recouvert de sortes d'écaillés, peut être jaune, brun ou vert bleuâtre suivant les variétés. A l'intérieur, se trouve une masse pâteuse et fibreuse, blanc jaunâtre, d'une odeur peu agréable. Cette chair contient de petites bourses entrouvertes de couleur jaune renfermant chacune une graine de la grosseur d'une châtaigne.

### Saisonnalité :

Floraison : Presque toute l'année

Fructification : Presque toute l'année (Le jacquier commence à avoir des fruits trois ans après la plantation).

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau NC • Calories 94 Kcal • Protides 1 g • Lipides 0,3 g • Glucides 24 g • Fibres 2 g • Calcium 34 mg • Fer 0,6 mg Vitamines : A 297 Ui • C 6,7 mg

### Les bienfaits :

Le jaque est riche en potassium, ce qui aiderait à diminuer la pression artérielle. Il aurait de nombreuses vertus médicinales permettant de soigner la fièvre, la diarrhée, l'asthme, luttant contre l'apparition de cancers et ayant des propriétés anti-âge, antioxydant et anti-ulcère. Les graines sont riches en protéines végétales.

### Utilisation :

#### En cuisine :

La chair du fruit mûr, à odeur forte et sucrée, peut être consommée crue ou préparée en confiture. On peut aussi préparer le fruit vert, haché menu, en plat salé. Les graines, qui sont toxiques crues, sont comestibles cuites quand elles sont grillées ou bouillies. Leur goût rappelle celui des châtaignes. Elles peuvent être mangées telles quelles ou incorporées à des plats traditionnels.

#### Autres utilisations :

De nombreuses espèces de la famille des moracées contiennent du latex. Celui du jacquier, produit par toutes les parties de l'arbre, est particulièrement abondant et collant. La colle du jaque était traditionnellement utilisée pour ses propriétés adhésives et pour piéger les oiseaux.

Le jacquier donne un bois dur de belle couleur jaune à grain fin. Ce bois est apprécié en ébénisterie, pour la confection de meubles, ou en marqueterie, en raison de sa coloration marquée. Il peut aussi être utilisé en construction. Le bois du jacquier est parfois utilisé pour la fabrication d'instruments de musique.

### En entrée

#### Tarte au jaque aux oeufs de caille

Préparation : 15mn • Cuisson : 45mn

#### Ingrédients pour 8 personnes :

1 pâte brisée du commerce • 400 g de jaque vert • 2 tomates • 2 oignons • 1 branche de thym • 2 c à soupe d'huile • 3 gousses d'ail • 50 cl de crème fraîche épaisse • 150 g de gruyère râpé • 12 oeufs de caille • Sel, poivre, noix de muscade

1. Dans une casserole faire revenir dans l'huile les tomates, les oignons, l'ail.
2. Ajouter le jaque, le thym, un peu d'eau et laisser cuire 15 minutes environ.
3. Faire bouillir les oeufs de cailles. Les écaler.
4. Etaler dans un moule la pâte brisée.
5. Mélanger la crème fraîche au cari de jaque.
6. Ajouter poivre et noix de muscade.
7. Garnir le fond de tarte avec le mélange et disposer les oeufs de cailles dessus.
8. Saupoudrer de gruyère râpé. Cuire au four th 6/7 environ 15 minutes.

### En plat principal

#### Curry de jacquier

Préparation : 15mn • Cuisson : 25mn

#### Ingrédients pour 4 personnes :

450 g de fruit Jacquier vert • 1 bulbe de citronnelle, haché • 4 piments oiseau • 1 c à café de curcuma en poudre • 1 oignon émincé • 60 g de crème de coco • 40 g de spaghetti de mer (algue) • 750 ml d'eau • 1 c à soupe de sauce soja/tamari

1. Tremper les spaghettis de mer dans de l'eau tiède.
2. Couper la chair du fruit Jacquier en gros morceaux.
3. Combiner tous les ingrédients dans une cocotte, et faire bouillir doucement, à semi-couvert, jusqu'à attendrissement du fruit Jacquier.
4. Retirer le fruit Jacquier de la cocotte et le réserver dans un bol. Passer la sauce au mixeur jusqu'à obtention d'une crème homogène. Saler si besoin.
5. Servir le fruit Jacquier nappé de sa sauce, et accompagner ce curry d'un riz complet ou semi-complet.

### En dessert

#### Salade au fruit de jacquier

Préparation : 15mn

#### Ingrédients pour 6 personnes :

2 pommes • 6 tranches d'ananas • 1 boîte de fruit du jacquier ou 250 g de jaque mûr • Sucre vanillé

1. Peler les pommes, les couper en gros cubes, comme pour les tranches d'ananas.
2. Egoutter les morceaux de fruit de jacquier et réserver les trois quarts du jus dans un saladier. Tailler des lanières.
3. Mélanger tous les fruits dans le saladier avec le jus réservé, saupoudrer avec la poudre de vanille et réserver jusqu'au moment de servir.