

FRUIT À PAIN



Le fruit à pain provient d'un arbre fruitier de la même famille que le fruit du jacquier et est originaire d'Asie et d'Océanie. À maturité et lorsqu'il est cuisiné, la texture de sa chair ressemble à du pain frais d'où lui vient son nom. Son goût s'apparente à celui de la patate. Le fruit à pain constitue la base de l'alimentation dans certains pays, car il fournit de l'énergie pour se soutenir plus longtemps.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

✓ PROVENANCE

JANVIER FÉVRIER MARS AVRIL MAI JUIN JUILLET AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE

RÉPUBLIQUE
DOMINICAINE

CLIENTÈLE CIBLE: CARIBÉENNE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

12 - 14 °C de 2 - 4 semaines.

Le résidu blanc sur la peau est normal. Ce fruit doit être conservé comme une banane. S'il devient mou, il n'est plus bon. Pour une conservation optimale, il est préférable d'envelopper le fruit et de ne jamais le stocker sous 10°C.

GUIDE D'ACHAT

Choisissez un fruit lourd pour sa taille, à la peau verte jaunissante et légèrement brunie par endroits. Il doit être ferme mais céder légèrement sous la pression, signe de maturité. Évitez ceux trop mous, fissurés ou avec de larges zones noires.

CONSOMMATION

Le fruit à pain est très polyvalent et peut être mangé de plusieurs façons. Il est délicieux en purée ou en sauté avec de l'ail et de l'huile. Il peut également être confit, mariné, ou coupé pour faire des frites. Parfois, sa pulpe est même utilisée pour fabriquer du papier !

VALEUR NUTRITIVE

Le fruit à pain est constitué de 71% d'eau. Il est riche en glucides, pauvre en matières grasses et est sans gluten et sans cholestérols.

