

Commission du Pacifique Sud



Centre de formation
à l'éducation
communautaire

Aliments du
Pacifique
Sud

Fiche No.
1983

9

Le fruit à pain

Un aliment pour toute l'année

Le fruit à pain est un bon aliment de base qui peut facilement être conservé et consommé toute l'année. Beaucoup d'Océaniens n'en mangent qu'en saison; comme ce fruit n'abonde qu'à une époque et qu'on a rarement recours à des méthodes de conservation, une grande quantité de fruits se perd.

Avant l'arrivée des Européens et de leurs aliments dans le Pacifique, le fruit à pain était conservé de façon à pouvoir être utilisé toute l'année. On disposait ainsi de réserves en cas de cyclone ou d'inondation. Lorsqu'on put disposer d'aliments faciles à préparer et qui pouvaient se conserver longtemps, on abandonna les méthodes de conservation du fruit à pain.

En faisant appel aux méthodes nouvelles et anciennes de préparation et de conservation, on peut rendre au fruit à pain son importance en toute saison. Il dispensera d'avoir recours à des aliments importés qui coûtent cher.



A l'état naturel, l'arbre à pain est haut. Mais on peut le rabattre pour que ses fruits restent à portée de la main.



Un arbre qui pousse tout seul

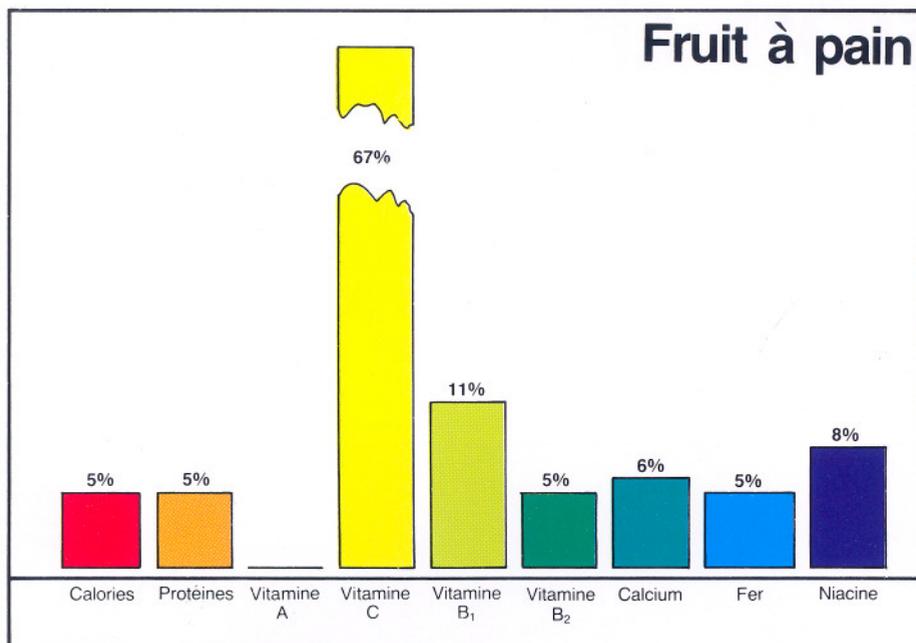
L'arbre à pain, dont le nom scientifique est *Artocarpus altilis*, atteint 9 à 18 mètres de hauteur, et commence à fructifier au bout de six ans. Il continue à donner des fruits pendant plus de cinquante ans. Les feuilles de l'arbre sont grandes et larges (elles atteignent plus de 30 cm de long) et sont coriaces.

On trouve dans le Pacifique de nombreuses variétés d'arbres à pain dont les feuilles ont des formes différentes et dont les fruits diffèrent par leur forme, leur dimension et l'époque de leur maturation. La plupart des variétés fructifient en saison humide, mais certaines donnent des fruits à d'autres époques.

L'arbre à pain s'accommode de toutes sortes de sols et fructifie bien sur les atolls. Certaines variétés se sont adaptées à différents climats, mais si les vents sont forts et la pluie peu abondante, l'arbre peut perdre ses feuilles et même mourir.

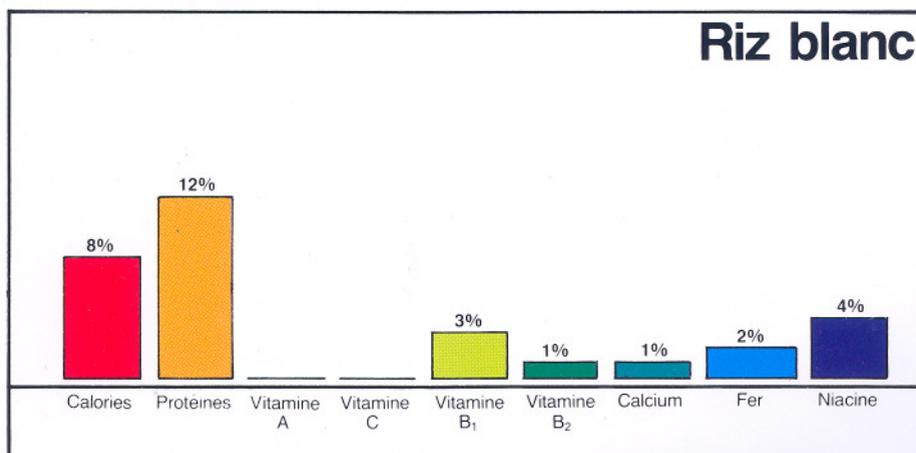
Pour planter l'arbre, il existe différentes méthodes. On peut prélever les graines de fruits parfaitement mûrs et les semer. On peut aussi planter de jeunes pousses ou des rejets. Lorsqu'il est jeune, l'arbre à pain doit être protégé de la chaleur du soleil, mais plus tard c'est en plein soleil qu'il pousse le mieux. Les arbres d'un certain âge n'exigent guère de soins sauf sur les atolls où il faut parfois les arroser et les fertiliser avec du compost.

Fruit à pain



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par la moitié d'un petit fruit à pain mûr bouilli¹

Riz blanc



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une tasse de riz blanc cuit¹

Calories et fibres

Le **fruit à pain** est un aliment **énergétique**. L'amidon et le sucre en font un aliment riche en calories dont l'organisme a besoin pour conserver sa chaleur, travailler et jouer. C'est aussi une assez bonne source de **vitamine C** qui renforce les tissus de l'organisme, aide celui-ci à assimiler le fer et favorise le métabolisme.

Par ailleurs, le fruit à pain est riche en **fibres** nécessaires au bon transit intestinal. Les personnes qui mangent des aliments riches en fibres risquent moins de devenir trop grosses ou obèses. L'obésité peut être une cause de diabète et d'affections cardiaques.

Le riz blanc poli apporte lui aussi des calories et des protéines, mais il a moins de vitamines et de sels minéraux que le fruit à pain. Le riz ne doit pas être mangé seul, mais en mélange avec des légumes ainsi que de la viande ou du poisson.

C'est aussi le cas du fruit à pain. En le consommant avec du poisson, de la viande ou d'autres aliments protéiques, on a tous les éléments nutritifs nécessaires pour rester sain et actif.

Les **graines de fruit à pain** sont une assez bonne source de **protéines** dont l'organisme a besoin pour sa croissance et sa bonne santé. La **vitamine B₁** (thiamine), dont les graines sont bourrées, aide l'organisme à convertir les hydrates de carbone en énergie et en chaleur.

Les **feuilles de l'arbre à pain** sont une bonne source de **vitamine C**, de **fer** et de **calcium**. Le fer est bon pour le sang et le calcium aide à avoir des os et des dents solides.

¹. Extrait de *Food composition tables for use in the Pacific Islands*, Commission du Pacifique Sud, 1963.

Comment utiliser le fruit à pain

On consomme le fruit à pain lorsqu'il est mûr, c'est-à-dire lorsque la sève laiteuse blanche vient à la surface et coule sur l'extérieur. Le fruit est encore dur et vert.

Si on laisse le fruit mûrir, une partie de l'amidon qu'il contient se transforme en sucre. Il a alors une saveur sucrée et doit être utilisé lorsqu'il est tendre, mais sans attendre qu'il pourrisse.

On consomme aussi les graines, les feuilles et les fleurs. Les graines ont un agréable goût de noix. Les feuilles ne peuvent être consommées que lorsqu'elles sont très jeunes. Si l'on cueille les fleurs au bon moment, avant qu'elles ne brunissent et durcissent, on peut également les manger.

Préparation

Traditionnellement, on cuit le fruit à pain en le faisant rôtir au four canaque ou griller sur la braise. On peut le fermenter en l'enterrant en couches entre des feuilles. Une fois le fruit fermenté, on le retire du trou, on le mélange avec du lait de coco et on le fait rôtir. Cela donne un pain au goût amer.

Aujourd'hui, on peut toujours employer les méthodes de cuisson traditionnelles mais on peut également rôtir le fruit au four, le cuire à l'étuvée ou le faire frire. Dans les deux premiers cas, on pique la peau du fruit à la fourchette avant la cuisson pour qu'il n'éclate pas. Cuire à four modéré (180 degrés) environ une heure et demie, jusqu'à ce que le fruit soit tendre. Pour la cuisson à l'étuvée ou à l'eau bouillante, peler d'abord le fruit. Dans certaines recettes, on peut remplacer la farine de blé par du fruit à pain mûr râpé.

Les tranches de fruit à pain frites sont préparées de la façon suivante : prendre un fruit mûr rôti ou bouilli, retirer le cœur et couper en tranches de la taille voulue. Frire dans l'huile chaude jusqu'à ce que les tranches soient brun doré et servir chaud.

Les jeunes feuilles sont attendries à la flamme. Retirer ensuite les tiges, laver les feuilles et cuire une vingtaine de minutes dans une petite quantité d'eau salée, en couvrant la casserole. Servir avec du lait de coco, à votre gré.

Pour préparer les graines de fruit à pain, les laver puis les laisser tomber dans de l'eau salée bouillante. Cuire 45 minutes dans une casserole couverte. Egoutter et servir chaud. On peut aussi s'en servir comme noix dans les gâteaux.

Conservation

Lorsqu'on veut conserver des fruits à pain pendant un temps assez court, les ranger dans un endroit frais et sombre. Si l'on veut les conserver toute la nuit, couvrir les fruits d'eau.

Pour conserver les fruits qui ne seront pas mangés pendant la saison, on les fait sécher, on les enterre ou on les congèle. Cela permet d'utiliser ce délicieux produit à n'importe quel moment de l'année et comme aliment de secours. On économise ainsi de l'argent.

Le **séchage** se fait au soleil ou dans un four à chaleur très douce (50 degrés). Laver le fruit mûr et le couper en morceaux. Peler et retirer le cœur. Couper en très fines tranches, disposer ces dernières sur des claies et mettre à sécher au soleil. Une fois les tranches bien sèches, les emballer dans des sacs de plastique ou des feuilles pour les préserver de l'humidité. Le fruit à pain séché est un excellent légume à ajouter aux soupes et aux ragouïts.

Une autre méthode de séchage consiste à faire d'abord cuire le fruit puis à l'écraser pour lui donner une consistance pâteuse. Sécher la pâte au soleil et la conserver dans des récipients étanches.

La **farine de fruit à pain** se fait à partir du fruit séché qu'on pile ou qu'on broie si l'on possède un broyeur. Passer au tamis et répéter l'opération jusqu'à ce que toute la farine soit tamisée. La conserver dans un bocal étanche. Elle peut remplacer la farine ordinaire dans beaucoup de recettes.

Dans certaines parties du Pacifique, on **enterre** le fruit à pain pour le conserver. Après l'avoir pelé et en avoir retiré le cœur, on le coupe en petits morceaux. On creuse alors un trou dans le sol et on le garnit de feuilles de bananier ou d'arbre à pain, après quoi on verse dedans les morceaux de fruit. On recouvre le tout de feuilles, de vieux sacs, de terre et d'une couche de pierres.

Au bout de deux mois, le fruit est fermenté et prêt à être consommé, mais on peut le conserver enterré pendant un an. Lorsqu'on le retire de son trou, on le place dans des sacs de toile et on rince à l'eau jusqu'à l'évacuation complète du liquide à l'odeur fétide. On mélange alors avec du lait de coco et l'on cuit au four. On peut également ajouter des bananes écrasées au mélange, avant la cuisson.

La **congélation** offre également un moyen de conserver le fruit à pain après qu'il ait été bouilli ou rôti. Couper le fruit en tranches fines, envelopper dans du papier sulfurisé puis emballer dans des sacs de

plastique. Il sera d'une utilisation plus facile si l'on congèle de petites quantités. Avant d'utiliser le produit congelé (dans des ragouïts ou des potages), réchauffer à la vapeur. Une fois le produit dégelé, on peut le faire frire.

Salade de poisson et de fruit à pain

Pour quatre personnes :

2 tasses de fruit à pain mûr cuit
1 tasse de poisson frais cuit ou de poisson en conserve
2 œufs durs hachés
1 tasse de légumes hachés fins (carottes, choux de Chine, concombres ou tomates, par exemple)
2 cuillerées à soupe d'oignon râpé
Cresson

1. Couper le fruit à pain cuit en dés.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf le cresson.
3. Ajouter de l'assaisonnement à salade ou du jus de citron, à votre gré.
4. Servir froid sur un lit de cresson.

Beignets de fruit à pain

Pour douze beignets :

1 tasse de fruit à pain mûr bouilli
1 œuf battu
¼ de tasse de lait écrémé en poudre
1 cuillerée à soupe d'oignon finement haché
Sel à volonté
1 cuillerée à soupe de poivrons hachés (facultatif)
2 cuillerées à soupe d'eau
Huile de friture

1. Bien écraser le fruit à pain à la fourchette pour le réduire en purée parfaitement lisse.
2. Ajouter l'œuf battu et le lait en poudre. Bien mélanger.
3. Ajouter l'oignon, le sel et le poivron.
4. Ajouter juste assez d'eau pour que le mélange se détache de la cuillère quand on incline celle-ci.
5. Faire frire à l'huile chaude jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Servir.

Ragouït de bœuf au fruit à pain

Pour quatre à six personnes :

½ tasse de farine
Sel à volonté
½ kg de viande de bœuf
3 cuillerées à soupe d'huile de cuisine
1 gros oignon haché
1 tasse de fruit à pain séché
1 tasse de citrouille hachée
2 tasses de légumes à feuilles vertes

1. Mélanger la farine et le sel.
2. Couper la viande en petits morceaux. Verser dans le mélange farine-sel et remuer jusqu'à ce que tous les morceaux de viande soient bien farinés.
3. Chauffer l'huile dans une grande marmite. Ajouter la viande farinée et laisser prendre couleur.
4. Lorsque la viande a pris une couleur presque brune, ajouter l'oignon haché; remuer de temps en temps jusqu'à ce que tous les morceaux soient dorés.
5. Ajouter l'eau. Couvrir et laisser cuire une trentaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.
6. Ajouter le fruit à pain qu'on aura trempé dans l'eau pendant dix minutes, la citrouille et les feuilles vertes.
7. Cuire encore dix à quinze minutes. Servir chaud.

Dessert au lait de coco

Pour quatre à six personnes :

1 gros fruit à pain mûr
2 noix de coco râpées
Sucre à volonté

1. Faire rôti le fruit à pain sur un feu ouvert jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ une heure).
2. Peler le fruit et l'envelopper de palmes de cocotier.
3. Battre le paquet ainsi formé avec un bâton ou un maillet jusqu'à ce que le fruit soit tendre.
4. Couper le fruit en petits cubes.
5. Préparer le lait de coco en plaçant trois pierres chaudes dans la noix de coco râpée. Remuer rapidement la noix de coco autour des pierres de façon à la griller sans la brûler.
6. Enlever les pierres et exprimer le lait de coco en n'utilisant que très peu d'eau.
7. Sucre le lait de coco à volonté. Le verser sur les dés de fruit à pain et servir chaud ou froid.

Poulet rôti farci au fruit à pain

Pour quatre à six personnes :

- 1 poulet de 1,5 kg
- Sel à volonté
- 2 tasses de fruit à pain mûr cuit
- 2 cuillerées à soupe d'huile de cuisine
- 1 gousse d'ail hachée fin (facultatif)
- 2 cuillerées à café de jus de citron
- 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé
- 2 cuillerées à soupe de persil haché (facultatif)
- Beurre ou margarine

1. Bien frotter le poulet de sel.
2. Réduire le fruit à pain en purée.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Puis ajouter le fruit à pain en purée.
4. Ajouter au mélange le zeste de citron râpé et le jus de citron ainsi qu'une cuillerée à café de sel et le persil, et remuer pour bien mélanger.
5. Placer ce mélange à l'intérieur du poulet, couvrir l'orifice avec un fil de coton.
6. Frotter le poulet au citron, puis au beurre.
7. Placer le poulet dans un plat couvert allant au four au fond duquel on aura versé $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau. Cuire une heure à four moyen (180 degrés).
8. Retirer le couvercle, arroser et laisser dorer une trentaine de minutes.
9. Découper l'orifice du poulet et servir.

Fond de tarte en fruit à pain

Pour un fond de tarte :

- 1 gros fruit à pain mûr
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- Farine

1. Bien laver le fruit à pain et le piquer à la fourchette.
2. Faire rôtir sur un feu ouvert ou à four moyen (180 degrés) environ une heure, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Peler, enlever les graines et retirer les taches brunes. Passer le fruit à pain chaud au tamis.
4. Verser dans un bol la valeur de deux tasses de fruit à pain.
5. Incorporer le sel et le beurre.
6. Donner à la pâte la forme d'une boule lisse et la travailler légèrement sur un planche farinée.
7. A l'aide des doigts et d'un verre, donner à la pâte la forme d'un fond de tarte. Cette pâte ressemble à une pâte sablée.
8. Piquer à la fourchette. Faire cuire au four à chaleur moyenne (200 degrés) de douze à quinze minutes.
9. Garnir selon votre goût.

Petits pains

Pour dix-huit petits pains :

- 2 tasses de farine de fruit à pain
- 1 cuillerée à café de levure
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait en poudre écrémé
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'épices mélangées (facultatif)
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillerée à café de vanille
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de zeste de citron finement râpé
- 1 tasse de fruit à pain mûr râpé
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau

1. Mélanger ensemble la farine, la levure, le lait en poudre et les épices. Laisser de côté.
2. Battre ensemble le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf, la vanille et le zeste de citron râpé. Bien mélanger.
3. Verser dans ce mélange le fruit à pain râpé.
4. Incorporer le premier mélange (farine, etc.) en ajoutant juste assez d'eau pour obtenir une pâte consistante.
5. Verser une cuillerée à soupe de pâte sur une plaque graissée allant au four et continuer jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Cuire à four moyen (190 degrés) une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient d'une belle couleur dorée. Laisser refroidir et servir.

Cette fiche est la neuvième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

- Fiche No. 1 — *Le taro*
- Fiche No. 2 — *La papaye*
- Fiche No. 3 — *La mangue*
- Fiche No. 4 — *La goyave*
- Fiche No. 5 — *Le manioc*
- Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
- Fiche No. 7 — *La banane*
- Fiche No. 8 — *La noix de coco*

© Commission du Pacifique Sud, 1986.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignements sont à adresser à l'éditeur.

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1986.

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

Le fruit à pain: un aliment pour toute l'année.

(C.P.S. Aliments du Pacifique Sud; no. 9).

1. Breadfruit. 2. Cookery (Fruit). I. Series.

641.3439

AACR 2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la

Commission du Pacifique Sud
B.P. D5, Nouméa Cedex
Nouvelle-Calédonie

ou au
SPC Community Education Training
Centre
Private Mail Bag
Suva, Fidji

Texte original : anglais.

© Commission du Pacifique Sud, 1983.