< retour

Fruits et légumes

Jaque(s)

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Le jaque est maintenant cultivé dans la plupart des pays tropicaux. Il constitue un aliment de base dans plusieurs pays asiatiques. Son importance commerciale est limitée par la relative fragilité du fruit et par sa taille qui rend sa manutention difficile. Ce fruit est très prisé au Sri Lanka et en Inde.

Le jaque est un proche parent du fruit de l'arbre à pain. Contrairement à ce dernier, qui est seulement utilisé comme légume, le jaque se consomme aussi comme fruit. Le jaquier est un arbre très décoratif qui atteint de 10 à 15 m de hauteur. Comme tous les arbres de sa famille, il sécrète un liquide blanchâtre visqueux.

Un certain nombre de fleurs sont attachées au tronc de l'arbre. Elles donneront naissance à des fruits également reliés au tronc. Les fruits sont suspendus au tronc et aux branches par une longue tige ligneuse. Le jaque est imposant, mesurant de 30 à 90 cm de long et de 25 à 50 cm de diamètre, selon les variétés fort nombreuses.

Il pèse généralement entre 7 et 15 kg, mais certaines variétés pèsent jusqu'à 30 kg. Sa peau de couleur vert pâle ou vert jaunâtre jaunit en mûrissant. Elle est entièrement couverte de

courtes épines pointues.

Les parties non comestibles comprennent l'écorce, le cœur et l'enveloppe des graines. Elles servent habituellement à nourrir le bétail. Les fleurs fertilisées sont comestibles. Comme la banane, le jaque continue de mûrir après la cueillette, ainsi sa saveur n'est guère affectée s'il est récolté un peu trop tôt.

Bouilli ou frit, le jaque est cuisiné seul ou en compagnie d'autres légumes.

VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés de jaques. Elles se divisent en deux groupes; les variétés à chair tendre, juteuse et sucrée et les variétés à chair ferme, moins juteuse et moins sucrée. La chair blanchâtre ou jaunâtre devient jaune doré à maturité. Elle renferme de très nombreuses et imposantes graines blanches (de 50 à 500 par fruits selon les variétés). Ces graines comestibles mesurent de 2 à 4 cm de long et de 1 à 2 cm d'épaisseur. La chair du jaque représente environ 30% du poids du fruit et les graines, 11%.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un jaque à la peau intacte. Un fruit mature dégagera une odeur prononcée. Le jaque est souvent vendu coupé à cause de sa taille imposante.

QUE FAIRE AVEC ?

Le jaque est consommé comme légume lorsqu'il n'est pas mûr et comme fruit à maturité. Il se mange cru ou cuit. On le consomme tel quel, râpé ou coupé en morceaux. On le met dans les salades de fruits et la crème glacée. On le cuit en purée et en confiture. On le transforme en jus, le congèle, on le déshydrate ou on le transforme en farine. On en fait des chutneys ou on l'ajoute aux currys. Dans les pays producteurs, le jaque est souvent mis en conserve, salé ou sucré.La pelure est cuite en gelée ou confite. On en extrait de la pectine. Les graines, le plus souvent bouillies, s'utilisent comme légume; on les fait aussi rôtir et on les consomme comme les arachides. On les met en conserve, seules ou avec d'autres légumes, en saumure ou dans de la sauce tomate. On les déshydrate et les moud en farine. En Inde, cette farine sert à confectionner les chapatis et les papadums.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le jaque se conserve de 3 à 10 jours à la température de la pièce. Le réfrigérer lorsqu'il est mûr ou coupé. Il supporte la congélation lorsqu'il est recouvert d'un sirop contenant moitié eau, moitié sucre et de l'acide citrique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le jaque est riche en potassium. Ses graines séchées contiennent des vitamines du complexe B, du calcium, du potassium, du magnésium, du phosphore, du fer et du soufre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
94 kcal	1,47 g	24,01 g	0,30 g	37,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
34,00 mg	3,00 mg	0,06 g	36,00 mg	1,60 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,19 mg	0,42 mg	0,60 mg	0,20 mg	0,03 mg

vitamin B2
0,11 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du jaquier, arbre probablement originaire de la région comprise entre l'Inde et la Malaisie.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15947

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15947