

LES FRUITS JACQUE

Le fruit du Jacquier se démarque par le fait qu'il pèse plusieurs kilos et ses saveurs rappellent vaguement celles de l'ananas et la mangue.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Il est nécessaire de toucher et de sentir ce fruit pour faire le bon choix. Au toucher, il est plutôt ferme sans l'être de trop et son odeur est forte, offrant une saveur sucrée et exotique.

... ET BIEN LE CONSERVER

La partie du fruit comestible se trouve dans les alvéoles, sa chair est blanche. Son goût est acidulé avec une texture plutôt caoutchouteuse. De gros pépins sont aussi contenus dans chaque poche et doivent être cuits puis consommés comme des marrons.

Le fruit du Jacquier doit être consommé assez rapidement car, au vu de sa taille, il trouve rarement de place dans notre réfrigérateur. Il est donc préférable de le consommer dans les 48 heures qui suivent son achat.

NUTRITION ET BIENFAITS

Il est riche en vitamines, en particulier en vitamine B2 qui permet de nous apporter énergie et vitalité et en vitamine B9 (l'acide folique). Les minéraux ne manquent pas non plus dans la composition de ce fruit : fer, calcium, magnésium, sélénium. Et ce n'est pas tout ! Le fruit du Jacquier fait aussi partie des aliments les plus riches en fibres, notre transit intestinal se trouvant améliorer.

Saisons de production

