



Les graines de Jacquier

Qu'est-ce que c'est ?

Le Jacque est le fruit du jacquier. Il a une saveur douce et une odeur forte et sucrée, évoquant un mélange d'ananas et de mangue. Sa chair peut être consommée crue ou préparée en confiture. Chaque fruit du jacquier possède 50 à 500 graines enveloppées d'une pulpe jaune-orangée. Les graines et la pulpe sont comestibles. Il faut toutefois noter que les graines crues sont toxiques.

Saisonnalité

La pleine saison du jacque commence en octobre et se termine en mai.

Nutrition

Les graines de jacque sont source de vitamine B2. La vitamine B2 contribue au fonctionnement normal du système nerveux, au maintien d'une vision normale et au métabolisme normal du fer. Les graines de jacques contiennent également du magnésium, de la vitamine C et du potassium.



Vivez la Fraîche attitude



Usage

Les graines sont comestibles, elles sont délicieuses grillées. Vous apprécierez leur petit goût de châtaigne en les picorant telles quelles ou en les incorporant à vos plats (le rougail notamment) ou à vos desserts.

Ancrage territorial

Le jacquier a été observé sur toute l'île mais il est plus présent sur la façade Ouest.



Tartines de rougail grain Jack



POUR 6
PERSONNES

Ingrédients

- ½ baguette
- 30 g de graines de jacque
- 2 grosses tomates
- 1 oignon moyen
- Piment
- Sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

- Faites bouillir les graines. Épluchez-les, broyez-les puis réservez.
- Tranchez finement les oignons et les tomates. Écrasez le piment et le sel.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile. Ajoutez la tomate, le sel et le piment écrasé. Laissez mijoter.
- Rajoutez les graines écrasées. Baissez le feu et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Rajoutez un peu d'eau (environ 10 cl). Laissez sécher jusqu'à la consistance du rougail dakatine.
- Tranchez la baguette de pain en rondelles. Si vous le souhaitez vous pouvez faire toaster le pain dans une poêle ou au grille-pain.
- Étalez le rougail sur le pain et servir.

