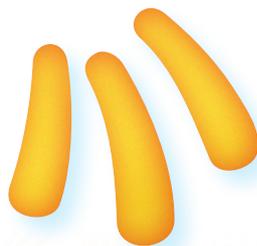




LE TERROIR  
EST NOTRE  
RICHESSE





# FRUIT À PAIN

FOUYAPEN



## ORIGINE & HISTOIRE

L'exacte origine du fruit à pain est difficile à établir avec certitude. Il semblerait tout de même que ce fruit, et son arbre, soit originaire de la vaste région comprenant l'archipel indonésien, la Papouasie-Nouvelle-Guinée, jusqu'aux îles de Micronésie, petit archipel perdu au milieu de l'océan pacifique et les îles Samoa.

Les européens découvrirent quant à eux le fruit à pain dans les îles Marquises, en 1591 puis à Tahiti en 1606.

Ce sont bien évidemment les explorateurs européens qui découvrirent ce fruit lors de leurs expéditions à travers les océans qui lui donnèrent ce nom. La première des raisons est que ce fruit, à l'instar de notre pain européen, était source de subsistance pour de nombreux peuples vivant dans son aire de répartition originelle

Introduit dans les Caraïbes, et donc dans les Antilles et notamment en Guadeloupe à la fin du 18ème siècle, le fruit à pain est depuis très présent dans la cuisine antillaise.

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

La richesse en amidon du fruit à pain rend à elle seul ce fruit très intéressant sur le plan nutritif pour notre organisme. On retrouve également nombreux autres éléments essentiels qui font de ce fruit à pain un fruit plein de vertus pour l'être humain.

On voit donc que le fruit à pain contient jusqu'à un quart de glucide, principalement sous forme d'amidon, ce qui explique sa grande valeur nutritionnelle.

Au niveau des protéines en revanche, la teneur dans le fruit à pain est assez faible, à peine 2%. En revanche, les graines du fruit à pain en contiennent beaucoup plus, entre 6 et 13%, ce qui justifie amplement leur consommation.

**INDICE GLYCÉMIQUE** : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Index Glycémique du fruit à pain : 65

## **PROPRIÉTÉS & BIENFAITS**

Le fruit à pain contient beaucoup de vitamines, de minéraux et d'autres composants. Certaines des vitamines : vitamine E, la vitamine C, la vitamine K, la vitamine B-6, l'acide folique, la thiamine, la niacine, la pyridoxine, l'acide pantothénique et la riboflavine. Le fruit à pain contient également des fibres alimentaires, des acides gras oméga-3, des acides gras oméga-6, du sodium et du potassium, qui ont beaucoup d'avantages pour la santé.

En dehors de cela, le fruit à pain contient également des minéraux tels que le calcium, le magnésium, le sélénium, le phosphore, le fer, les protéines, le zinc et le cuivre.

**La meilleure partie de l'arbre à pain est, il contient zéro cholestérol.**

En raison de divers types de vitamines, de minéraux et de nutriments, présents dans le fruit à pain, il a beaucoup d'avantages pour la santé.

On peut citer : **prévenir le risque de diabète, prévenir différents types de cancer, abaisser la tension artérielle, aider à perdre du poids, améliorer la santé cardiovasculaire, réduire le cholestérol, améliorer la santé osseuse, prévenir les dommages oxydatifs, améliorer la digestion santé, soulager l'inflammation, aider dans les soins bucco-dentaires, améliorer le système immunitaire, bon pour notre cerveau, et détoxifier le corps.**

## **CONSOMMATION**

Le fruit à pain se consomme aussi très souvent cuit, entier ou en quartier Il entre notamment dans la préparation du bérébé, un plat originaire d'Afrique, devenu traditionnel à Marie-Galante, en Guadeloupe.

Considéré comme un vrai festin, ce plat convivial est riche de nombreux ingrédients, notamment de fruit à pain donc, mais aussi d'abats de bœuf.

Il est hérité de la période esclavagiste, période où les esclaves se nourrissaient de ce que leurs maîtres daignaient bien leur laisser, en l'occurrence des abats de bœuf.

Ironie du sort, on le retrouve maintenant dans les grands restaurants de l'île, sorte de pied de nez à l'histoire.

## **CONTRE-INDICATION & ALLERGIES**

**Il n'y a pas suffisamment d'informations disponibles pour savoir si l'arbre à pain peut être pris en toute sécurité avec des médicaments ou quels pourraient être les effets secondaires.**

Cependant, il est clair qu'une série de précautions doivent être prises. Par exemple, lors de la grossesse et l'allaitement, il est recommandé d'éviter sa consommation, car aucune étude ne montre qu'il est sans danger. De plus, on craint que l'arbre à pain n'augmente le risque d'hémorragie. Donc, ne le prenez pas si vous souffrez d'un trouble de la coagulation.

D'autre part, **il peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles à la banane ou à la figue Benjamin**, bien qu'une allergie soudaine à ce type de fruit puisse également apparaître. Enfin, il est bon de savoir que vous pouvez réduire la tension artérielle. Cela peut entraîner une baisse trop importante de la pression artérielle chez les personnes qui ont déjà une pression artérielle basse.

L'arbre à pain contient de grandes quantités de potassium. Des études suggèrent que cela est préjudiciable aux personnes atteintes de maladies le rein. Lorsque la fonction rénale diminue, elle doit travailler plus fort pour excréter le potassium. Par conséquent, cela peut entraîner une aggravation de la condition. Par conséquent, il est conseillé d'éviter l'arbre à pain dans de tels cas.

