



# Les recettes du programme jafà

Programme Jardins familiaux

Vol. 2



• Le fruit-à-pain •

**Le programme des Jardins familiaux - Jafa**, est un programme de santé publique qui vise à réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de leurs jardins ou de circuits courts et informels de distribution (*vente au bord des routes, dons ou échanges avec la famille, les voisins, les amis...*).

Ce programme, déclinaison locale du Plan National d'Actions Chlordécone et du Programme National Nutrition Santé, s'inscrit dans le Plan Régional Santé Environnement de Guadeloupe.

### Particulièrement destiné aux communes du Sud de la Basse-Terre, le programme Jafa :

- **Informe les foyers** vivant en zone potentiellement polluée et cultivant un jardin créole, sur la problématique chlordécone ; par l'organisation de réunions de quartiers et d'autres animations.
- **Recense et évalue les pratiques alimentaires de ces foyers** (*notamment fréquence de consommation de racines et tubercules issus de jardins familiaux ou de circuits informels de distribution*) ; par la réalisation d'une enquête en porte-à-porte.
- **Diagnostique, si nécessaire** (*suite aux réponses à l'enquête alimentaire*), **le niveau de pollution du sol du jardin** dans lequel les légumes, racines et tubercules sont cultivés ; par le prélèvement et l'analyse du sol de ce jardin.
- **Conseille et accompagne les familles ainsi identifiées comme potentiellement exposées à la chlordécone via les cultures de leur jardin** ; par la mise en place d'actions d'accompagnement visant à l'adoption de bonnes pratiques alimentaires et culturelles : manifestations, livrets conseils...



# Le Fruit-à-pain

## Une source d'énergie à portée de main

Saviez-vous que le riz est moins riche en vitamines et sels minéraux que le fruit-à-pain ?

En effet, **le fruit-à-pain contient de nombreuses vitamines, telles que B et C, et des sels minéraux**, tels que potassium, phosphore ou calcium, indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

Par ailleurs, **le fruit-à-pain est un aliment énergétique riche en fibres** (bonnes pour la régulation du transit intestinal) et en glucides complexes, assimilés lentement par l'organisme. Ainsi, les personnes le consommant limitent leur risque de prise de poids, l'obésité pouvant être une cause de diabète et d'affections cardiaques.

Pour toutes ces raisons, **le fruit-à-pain est un produit de choix, très digestible**, qui devrait tenir une place plus importante dans notre alimentation : **à recommander chez l'enfant, l'adulte et la personne âgée.**

Consommé avec du poisson, de la viande ou d'autres aliments source de protéines, et sous de multiples formes, offrant une large gamme de saveurs, **le fruit-à-pain apporte tous les éléments nutritifs nécessaires pour rester en bonne santé.**



### Degrés de maturité des fruits-à-pain



**Non mure** : Vert et très dur



**Mature** : Verdâtre et ferme

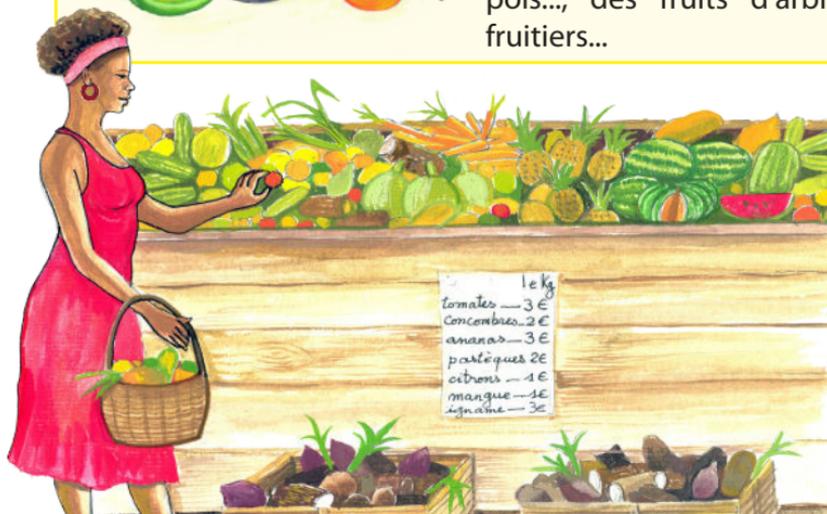


**Mûr** : Jaunâtre, mou et sucré

# Les recommandations du programme *Jafa* pour limiter son exposition à la chlordécone



**Diversifier les cultures de son jardin et son alimentation** notamment avec des fruits-à-pain, des poyòs, des pois..., des fruits d'arbres fruitiers...



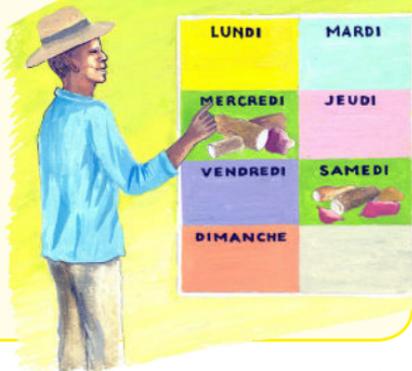
## **S'informer sur la provenance des racines et tubercules et être vigilant sur leur origine.**

Achetés dans les commerces (*marchés, épiceries, petites, moyennes et grandes surfaces...*), leur qualité est régulièrement contrôlée ; procurés via des circuits informels de distribution (*vente au bord des routes, dons ou échanges...*), ils peuvent être contaminés par la chlordécone.



**limiter à maximum 2 fois par semaine sa consommation de racines et tubercules à l'origine "risquée",**

**c'est-à-dire provenant de jardins potentiellement pollués et/ou de circuits informels de distribution (vente au bord des routes, dons ou échanges avec la famille, les voisins, les amis)...\***



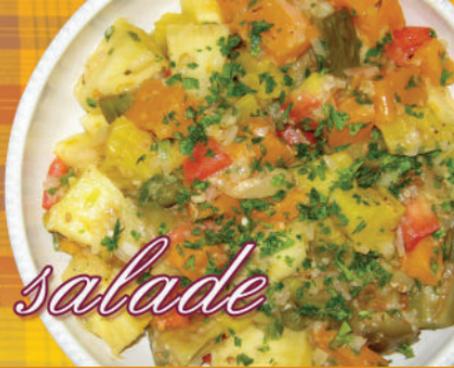
**Eplucher généreusement (pelure de 1/2cm d'épaisseur) et laver avant et après épluchage les racines et tubercules à l'origine "risquée",** c'est-à-dire provenant de jardins potentiellement pollués et/ou de circuits informels de distribution.



**Adopter des techniques de culture diminuant fortement le niveau de contamination des racines et tubercules cultivés sur sol pollué.** Reposant sur l'utilisation de compost indemne de chlordécone, ces méthodes de culture Jafa permettent alors de cultiver des racines et tubercules aptes à la consommation.

\* **Recommandation de l'ANSES** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) ex-AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments)

# Cascade de Fruit-à-pain & légumes en salade



**Ingrédients :** 1 fruit-à-pain mature de 1 à 1,5kg, 200g de banane jaune (ou plantain), 100g d'aubergine, 100g de giraumon, 1 tomate, 20g de persil haché.

**Ingrédients pour la sauce :** 50g d'oignon, 2 piments végétariens, 2 gousses d'ail, 20g de persil, 1 à 2 cuillères à soupe de câpres, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de moutarde, une pincée de sel, du poivre.

Coût moyen  
de la recette  
**4,00€**

Pour **6**  
personnes

- Laver les légumes (fruit-à-pain, banane, aubergine, giraumon et tomate).
- Éplucher le fruit-à-pain, la banane et le giraumon.
- Couper l'ensemble des légumes en dés de 1 à 2cm de côté en les gardant séparément.
- Réserver les dés de fruit-à-pain dans un récipient d'eau froide pour éviter qu'ils ne noircissent ; faire de même avec les dés d'aubergine.
- Conserver au frais les dés de tomate crue.
- Faire cuire les dés de légumes (à l'exception de ceux de tomate) à l'eau bouillante. Compter 10 à 15 min pour l'aubergine et 20 à 25 min pour le fruit-à-pain, la banane jaune et le giraumon.
- Après cuisson, égoutter et laisser tiédir avant de mélanger, délicatement pour ne pas les écraser, l'ensemble des dés de légumes.
- Préparer la sauce : dans un saladier, mettre l'oignon, l'ail, les piments végétariens et le persil (*mixés auparavant*). Ajouter les câpres, l'huile, la moutarde, le sel, le poivre et fouetter.
- Dresser en dôme, dans 6 coupelles ou assiettes à entremets, les dés de légumes encore tièdes.
- Verser la sauce (*selon goût*) sur le dessus puis décorer avec un peu de persil haché.

**Suggestion d'accompagnement :** Cette recette peut être servie en guise d'entrée, avec une chiquetaille de morue par exemple, ou comme accompagnement du plat principal (*grillade de viande ou de poisson*) : prévoir alors des portions d'environ 200g de légumes par personne.



# Velouté de Fruit-à-pain façon tropicale

**Ingrédients :** 1 et ½ **fruit-à-pain mature**, 1 branche de céleri, 100g de giraumon, 10cl de lait de coco, 10cl de crème fraîche allégée, 2 bouillons cubes déshydratés, 80g d'oignon, 2 gousses d'ail, 2 piments végétariens, 20g de persil.

Coût moyen  
de la recette  
3,50€

Pour 6  
personnes

- Porter à ébullition 1,5 litre d'eau dans un faitout.
- Pendant ce temps, laver l'ensemble des légumes.
- Peler et hacher l'oignon et les gousses d'ail ; hacher également les piments végétariens et le persil.
- Éplucher puis ôter le cœur des fruits-à-pain et les couper en gros cubes.
- Réserver l'équivalent du demi fruit-à-pain dans un récipient rempli d'eau froide pour éviter qu'il ne noircisse.
- Éplucher le giraumon et le couper en gros cubes.
- Mettre à cuire dans l'eau bouillante, pendant 20 min environ, les cubes de giraumon et de fruit-à-pain, la branche de céleri et le mélange oignon-ail-piment.
- A l'issue de la cuisson, rajouter le lait de coco, la crème fraîche et les bouillons cubes. Mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien lisse et pas trop épaisse.
- Égoutter et sécher le fruit-à-pain réservé dans l'eau puis le couper en dés de 1 à 1,5cm de côté.
- Faire cuire ces dés au four, à 180°C, pendant 20 à 30 min, afin d'obtenir des croustons de fruit-à-pain croustillants.

**Suggestion de menu :** Au dîner, servir ce velouté de fruit-à-pain bien chaud, en l'accompagnant des croustons de fruit-à-pain, d'une salade composée et d'un produit laitier.

# Fruit-à-pain ménagère



Fruit-à-pain ménagère

**Ingrédients :** 1 fruit-à-pain mature de 1 à 1,5kg, 150g d'oignon, 2 gousses d'ail, 25cl de crème fraîche allégée, 100g de fromage râpé, 35cl de lait de coco, sel, poivre, noix de muscade, branches de thym.

Coût moyen de la recette Pour 6 à 8 personnes  
4,50€

- Laver, éplucher puis ôter le cœur du fruit-à-pain.
- Le couper en gros cubes et le faire cuire à la vapeur pendant 10 min.
- Éplucher et émincer les oignons ; éplucher et hacher l'ail.
- Dans un plat à gratin, disposer en rosace des lamelles (de 5mm d'épaisseur) du fruit-à-pain précuit, avec les oignons émincés, l'ail haché et le thym effeuillé.
- Dans un plat creux, verser la crème fraîche et le lait de coco ; y ajouter une pincée de sel, du poivre et quelques râpures de noix de muscade. Fouetter le tout vigoureusement.
- Verser le mélange ainsi obtenu sur les lamelles de fruit-à-pain et saupoudrer de fromage râpé.
- Recouvrir le plat à gratin de papier d'aluminium (*pour éviter que cela ne brûle*) avant de l'enfourner à une température de 180 à 200°C pendant 20 min environ.
- À mi-cuisson, retirer le papier d'aluminium pour faire gratiner quelques instants.

**Suggestion d'accompagnement :** Cette recette, accompagnée par exemple d'une grillade de poisson (dorade, thazard...) ou d'un « chat sauce créole », d'une entrée de crudités et d'un fruit frais de saison en dessert, vous permettra de réaliser un délicieux repas équilibré.



# Gratin de Fruit-à-pain Grand-mère

**Ingrédients :** 1 fruit-à-pain mature de 1 à 1,5kg, 200g de courgette, 100g d'aubergine, 200g de tomate, 100g de fromage râpé, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 80g d'oignon, 2 piments végétariens, 2 gousses d'ail, 30g de persil, sel, poivre.

Coût moyen  
de la recette  
4,50€

Pour 6 à 8  
personnes

- Laver, éplucher puis ôter le cœur du fruit-à-pain.
- Le couper en gros cubes et le faire cuire à la vapeur pendant 10 min.
- Laver, éplucher puis couper en rondelles de 5mm d'épaisseur les courgettes, les aubergines et les tomates. Les garder séparément.
- Une fois cuit, couper les cubes de fruit-à-pain en tranches de 5mm d'épaisseur.
- Hacher oignon, ail, piments végétariens et persil. Les faire revenir tous ensemble rapidement dans l'huile d'olive.
- Mettre ces épices revenues dans un plat à gratin et ajouter par-dessus les tranches de fruit-à-pain en les alternant régulièrement avec les tranches de légumes.
- Terminer en saupoudrant le plat de fromage râpé.
- Disposer une feuille de papier d'aluminium sur le dessus du plat puis enfourner dans un four à une température de 180 à 200 °C, pendant 10 à 15 min.
- A mi-cuisson, retirer le papier d'aluminium puis faire gratiner quelques instants.

## Suggestion de menu équilibré :

Salade de concombres - grillade de poisson - Gratin de fruit-à-pain grand-mère - Salade de fruits de saison.

# Entremet de Fruit-à-pain tropical



Entremet de Fruit-à-pain tropical

**Ingrédients :** 1 fruit-à-pain mûr de 1 à 1,5kg, 6 œufs entiers, 60 à 80g de sucre de canne en poudre, 1 cuillère à soupe de maïzena, 20cl de lait de coco, 1 zeste de citron, 1 cuillère à café de rhum vieux, caramel liquide du commerce, 10g de beurre.

Coût moyen  
de la recette  
3,50€

Pour 6  
personnes

- Laver, éplucher puis ôter le cœur du fruit-à-pain mûr ; le couper en morceaux.
- Faire cuire ces morceaux de fruit-à-pain à la vapeur, pendant environ 15 min.
- Dans un plat creux, casser les œufs entiers et ajouter le sucre. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange blanc et mousseux.
- Mixer le fruit-à-pain cuit avec la maïzena, le lait de coco, le zeste de citron et le rhum vieux.
- Ajouter cette préparation au mélange œufs-sucre et mélanger énergiquement.
- Faire fondre le beurre doucement et, à l'aide du pinceau, beurrer les ramequins.
- Remplir les ramequins (jusqu'à 1cm du bord) avec la préparation et les disposer dans un plat profond allant au four.
- Verser de l'eau bouillante dans ce plat, jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
- Faire ainsi cuire les entremets de fruit-à-pain au bain marie, au four, à une température de 180 à 200°C, pendant 20 min.
- Laisser tiédir les entremets avant de les démouler sur une assiette.
- Les servir froids, après les avoir joliment décorés de caramel liquide.

**Remarque :** Ce « dessert-plaisir », original et savoureux, riche en goût, fait parti des desserts sucrés. A ce titre, il est à consommer avec modération. ○○○○



# Fruit-à-pain flambé

**Ingrédients :** 1 fruit-à-pain mûr assez ferme de 1 à 1,5kg, 80g de sucre de canne en poudre, 40g de beurre et 2 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de rhum vieux, extrait de vanille et extrait d'amande amère, 1 zeste de citron.

Coût moyen  
de la recette

3,80€

Pour 6  
personnes

- Laver, éplucher puis ôter le cœur du fruit-à-pain mûr.
- Le couper en dés de 1 à 2 cm de côté.
- Faire cuire ces dés de fruit-à-pain à la vapeur pendant 3 à 5 min.
- Dans une poêle, mettre le beurre, l'huile, le sucre et les dés de fruit-à-pain. A feu vif, faire colorer les dés de fruit-à-pain en les faisant sauter.
- Laisser caraméliser légèrement et ajouter quelques gouttes des extraits de vanille et d'amande amère et le zeste de citron.
- Verser le rhum vieux à cette préparation et faire flamber.
- Servir chaud, en présentant les dés de fruit-à-pain caramélisés et flambés dans des assiettes à entremets.

**Suggestion :** Ce dessert de fête, plus original que les classiques bananes flambées, peut être accompagné de quelques fines tranches d'ananas frais.



## • Le fruit-à-pain •

Le programme des Jardins familiaux (Jafa) est un programme de santé publique visant à « *réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de jardins créoles, de ventes au bord des routes, de dons et/ou d'échanges entre voisins, familles...* »

Un des objectifs du programme Jafa est aussi de promouvoir les produits locaux, la Guadeloupe étant riche en fruits, légumes et féculents. Consommés régulièrement, ils sont bénéfiques pour la santé.

### Partenaires

Ce programme est piloté par l'Agence de Santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy (ARS) et l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS).

Il s'appuie sur un réseau de partenaires : INRA, CIRAD, DAAF-SA, Chambre d'Agriculture, CIRE, ORSaG, INSERM, CHU de Pointe-à-Pitre, DJSCS, ACED, Archipel des Sciences, élus, médecins, pharmaciens,... associations, professionnels et organisations dédiés à l'environnement, à la santé, à l'agriculture...

Réalisation, conception et photographies : IREPS Guadeloupe  
Recettes : JURAPLATS • Illustrations : Jorge K100  
Conception graphique & Impression : EXODIA Production  
Édition : nov. 2011

Recettes originales réalisées par le traiteur JURAPLATS.



### IREPS - Antenne Jafa

6 Résidence Casse, Rue Daniel Beauperthuy, 97100 Basse-Terre

Tél. : 0590 95 41 17 • Télécopie : 0590 95 14 66

Courriel : [jafa@ireps.gp](mailto:jafa@ireps.gp)

Retrouvez toutes les informations du programme Jafa sur [www.jafa.gp](http://www.jafa.gp)

Cette brochure a été réalisée par l'IREPS dans le cadre du programme Jafa.