

Fruit | Sapindacées | fruit exotique

Ackee

Blighia sapida

Ackee, fruit rouge qui s'ouvre en trois valves, dévoile des arilles ivoire coiffés de graines noires brillantes. Sa chair cuite devient tendre, beurrée, avec une note de noisette et une texture proche de l'avocat. Très rare frais en métropole, il se rencontre surtout en conserve. Seuls les fruits ouverts naturellement se consomment, après retrait minutieux des graines et des membranes roses puis cuisson.

Saison : de janvier à août · pleine saison : février et juillet

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals	■	■	■			■	■	■				
Pleine saison		■					■					

En Jamaïque, l'ackee connaît deux récoltes marquées : de janvier à mars, puis de juin à août. Février et juillet offrent les arrivages les plus fournis. Avant et après ces périodes, le fruit frais devient exceptionnel en métropole, tandis que les conserves restent disponibles toute l'année.

Carte d'identité

Famille	Sapindacées
Partie mangée	fruit
Origine	L'ackee est originaire des forêts tropicales d'Afrique de l'Ouest.
Provenance	Importé de Jamaïque
Goût	Sa chair douce et noisettée possède une texture beurrée proche de celle d'un avocat légèrement cuit.
Variétés	Butter Ackee, Cheese Ackee, Red Ackee, Green Ackee

Bien choisir

- Choisir uniquement un fruit ouvert naturellement, jamais une capsule encore fermée.
- Rechercher des arilles ivoire, charnues et fermes, sans tache brune ni odeur fermentée.
- En conserve, vérifier une liste d'ingrédients courte et des morceaux entiers peu écrasés.

Conserver

Durée
24 heures pour les arilles fraîches préparées, 3 jours après ouverture d'une conserve.

Où
Au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.

Congélation
Blanchir les arilles fraîches, les égoutter soigneusement puis les congeler jusqu'à 3 mois.

Préparer

- Écarter tout fruit fermé ou ouvert artificiellement.
- Retirer les graines noires ainsi que toutes les membranes roses ou rouges.
- Rincer les arilles, les faire frémir dans l'eau puis jeter l'eau de cuisson.

CUISSONS

- À l'eau frémissante pendant 10 à 15 minutes
- À la vapeur pendant 15 minutes
- À la poêle pendant 5 à 8 minutes après précuisson

Idées de recettes

- Ackee à la morue
- Poêlée d'ackee à la tomate
- Riz antillais à l'ackee
- Accras de morue et ackee

SE MARIE BIEN AVEC

morue · tomate · piment · thym · riz

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

151 kcal
632 kJ · portion 100 g

Eau	77 g	Vitamine C	30 mg — 38 %
Protéines	2,9 g	Vitamine B9 (folates)	41 µg — 20 %
Glucides	0,8 g	Zinc	1 mg — 10 %
Lipides	15 g	Phosphore	47 mg — 7 %

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Ackee, raw — Caribbean Food and Nutrition Institute Food Composition Tables.

Côté santé

- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation du collagène.
- La vitamine B9 intervient dans la division cellulaire et la formation normale du sang.
- Le phosphore participe au maintien des os et des dents ainsi qu'au métabolisme énergétique.

Questions fréquentes

Pourquoi l'ackee peut-il être toxique ?
Le fruit immature contient de l'hypoglycine A. Il faut écarter toute capsule fermée, retirer graines et membranes colorées, puis cuire les arilles.

Le saviez-vous ?
Le mot « ackee » vient de l'akan « ankye », nom ouest-africain transporté jusqu'aux Caraïbes.