



Fruit

Moracées

fruit exotique

consommable cru

Cempedak

Artocarpus integer

Cempedak, grand fruit bosselé d'Asie du Sud-Est, cache sous sa peau verte à jaune des loges de chair dorée. Son parfum est puissant, plus musqué que celui du jacquier. La pulpe, souple et crémeuse, mêle banane mûre, mangue et oignon doux. Elle se mange crue ou frite. Les graines, jamais crues, deviennent farineuses après cuisson. Le latex collant demande un couteau huilé et des gestes nets.



Saison : de mai à août · pleine saison : juin et juillet

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

De mai à août, la récolte principale bat son plein en Malaisie et en Indonésie. Les rares fruits frais expédiés vers la France suivent cette fenêtre, avec un maximum en juin et juillet. Avant mai, ils sont peu mûrs ou absents. Après août, le cempedak se trouve surtout surgelé, séché ou frit.



Carte d'identité

Famille	Moracées
Partie mangée	fruit
Origine	Il est originaire de la péninsule Malaise, de Bornéo et de Sumatra.
Provenance	Importé de Malaisie, Indonésie, Thaïlande
Goût	Sa chair crémeuse rappelle une banane très mûre mêlée de mangue, avec une note musquée proche du jacquier.
Variétés	Cempedak King, Honey Cempedak, CH28, CH30



Bien choisir

- Choisir une peau jaune verdâtre dont les pointes sont espacées et légèrement assouplies.
- Rechercher un parfum fruité puissant, sans note aigre ni fermentée.
- Vérifier que le pédoncule reste ferme et que la peau ne présente aucune zone humide noire.



Conserver

Durée

2 à 3 jours entier à maturité, puis 48 heures une fois ouvert

Où

À température ambiante avant ouverture, puis au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Congélation

Congeler les loges dénoyautées sur une plaque, puis les ensacher pour 6 mois.





Préparer

- Huiler la lame du couteau pour empêcher le latex d'y adhérer.
- Fendre le fruit dans la longueur, écarter l'axe central puis détacher les loges jaunes.
- Retirer les graines avant de manger la pulpe et les cuire séparément.

CUISSENS

- Friture de la chair : 3 à 4 minutes
- Poêle : 5 à 7 minutes
- Graines à l'eau bouillante : 20 à 30 minutes
- Graines au four à 190 °C : 25 minutes



Idées de recettes

- Beignets de cempedak
- Riz gluant au cempedak
- Crème de cempedak au coco
- Graines grillées au piment

SE MARIE BIEN AVEC

lait de coco

riz gluant

citron vert

vanille

piment



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

117

kcal

490 kJ · portion 100 g

Eau	67 g	Vitamine C	18 mg	22 %
Protéines	2,5 g	Vitamine B1 (thiamine)	0,2 mg	15 %
Glucides	26 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0,1 mg	11 %
Fibres	3,4 g	Fer	1,1 mg	8 %
Lipides	0,4 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : CEMPEDAK (Artocarpus champeden), RAW — Malaysian Food Composition Database.



Côté santé

- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation du collagène.
- Les fibres alimentaires participent au transit intestinal et augmentent le volume du bol alimentaire.
- Le calcium intervient dans le maintien d'une ossature normale, tandis que le fer participe au transport de l'oxygène.



Le saviez-vous ?

Comme le jacquier, le cempedak est un fruit multiple formé par la réunion de nombreuses petites fleurs autour d'un même axe.

