Fruit à pain

Artocarpus altilis

- Plantes alimentaires
  - Fruits

Fruit de l'arbre à pain *Artocarpus altilis*, le fruit à pain est un fruit volumineux et nourricier très apprécié en Océanie où il cultivé de longue date. L'arbre est assez rustique et facile à cultiver.

Identité

Nom scientifique
Artocarpus altilis

Famille
Moraceae

Statut Biogéographique
Plante exotique

Origine géographique
--

Distribution géographique
--

Noms Kanak
--

Autres noms communs
Chataîgner pays, Uru (en tahitien), Mei (en wallisien et futunien), Niuafo'ou (en marquisien)

Description

Type de plante
Arbre

Feuillage
Persistant

Durée de vie
Pluriannuelle

Hauteur à maturité
Plus de 5 m

Largeur à maturité
Plus de 5 m

Système racinaire
Développé

Conduite culturale

Multiplication
Bouturage

Où planter ?
Extérieur

Type de sol
Sableux, Volcano-sédimentaire

Densité
125 plants/ha

Productivité
60 à 80 kg/plant

Pollinisation
--

Croissance
Modérée

Entretien / Soins
Facile

Exposition au soleil
Soleil

Besoin en eau

Résistance à la sécheresse

Santé

Résistance aux ravageurs

Résistance aux maladies

Principaux ravageurs
Mouche des fruits

Principales maladies
--

Usage & vertus

Alimentation
Transformation, Conserve, Cuisiné, Produit frais

Vertus
--

Autre usage
Médecine naturelle

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Stéphane LEBÉGIN
Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
01/07/2020
http://www.iac.nc

Fruit à pain

Généralités

Le **fruit à pain** est le fruit comestible de l'**arbre à pain** *Artocarpus altilis*. C'est un arbre de la famille des **Moraceae**. Il est originaire d'Océanie où il largement domestiqué, avec des centaines de cultivars. Son fruit fournit depuis longtemps une source de glucides importante aux océaniens. C'est une espèce proche du jacquier. Aujourd'hui, cette espèce est répandue dans toutes les tropiques.

Usages et vertus alimentaires

Usages alimentaires

- Cuit entier au feu de bois ou au four
- **cuisiné pelé**, notamment frit ou à l'eau
- Écrasé en **pâte** ou réduit en **farine**
- **en conserve**

Le fruit à pain possède de nombreuses qualités nutritionnelles :

- Hydratant avec une **forte teneur en eau**
- Peu calorique avec une **assez faible teneur en sucre**
- Riche en minéraux comme le calcium, le potassium, etc.

*Tableau 1. Composition du **fruit à pain pour 100 g de fruit** (source **ciqual.anses.fr**)*

Énergie	105 kcal
Eau	70,7 g
Protéines	1,07 g
Sucres	11 g
Lipides	0,23 g
Calcium	17 mg
Magnésium	25 mg
Phosphore	30 mg
Potassium	490 mg
Vitamine C	29 mg

Usages et vertus médicinales

L'arbre à pain est utilisé en médecine traditionnelle océanienne. Il peut être :

- un remède contre la **gratte** (ichtyocarcotoxisme)
- un **pansement cicatrisant** pour les blessures causées par les coraux

Description de la plante

Arbre adulte

- Hauteur moyenne : 5 à 10 m
- Largeur moyenne : 7 à 12 m
- Tronc de couleur beige, avec un diamètre de 40 à 60 cm

Arbre à pain adulte avec fruits (variété Ma'afala) ©IAC

Feuilles

- Grandes
- Plus ou moins découpées
- Couleur : vert

Feuilles de l'arbre à pain (variété Lamae) ©IAC

Fleurs

- De petite taille, 3 à 4 cm
- De forme arrondie ou allongée
- Couleur : vert clair
- Inflorescences mâles et femelles sur le même arbre

Fleurs de l'arbre à pain ©IAC

Fruits

- Fruit exotique
- Ronds ou ovales
- Pèsent en moyenne 500 g
- Couleur de la peau : vert
- La peau est plus ou moins couvertes de protubérances
- Couleur de la chair : blanc
- **Légèrement châtaigne à découvrir (?)**

Fruits à pain sur arbre (variété Ma'afala) ©IAC

Saisonnalité

Floraison

- De **septembre à octobre**
- **Pic en octobre**

Récolte

- De **mars à avril**
- **Pic en fin mars**

Taille

- En **juin**

Production en Nouvelle-Calédonie

xxx

Les variétés ou cultivars

Les variétés recommandées sont :

- **Ma'afala**
- **Lamae**
- **Rotuma**

Diversité des fruits de cultivars d'arbres à pain cultivés à la station IAC de Pocquereux © IAC

Comment se procurer des plants ?

L'importation de plants ou de graines est strictement réglementée par la Nouvelle-Calédonie afin d'éviter l'introduction de nouvelles maladies ou ravageurs sur le territoire.

- Les **professionnels** peuvent se procurer des plants de fruitiers ou des semences auprès des **organismes de diffusion** habilités par la DAVAR (Direction des affaires vétérinaires, sanitaires et rurales) : ce sont services techniques de chaque province et Arbofruits.
- Les **particuliers** peuvent se procurer des plants et des semences auprès des **pépinières et jardineries locales**.

Exigences, plantation et entretien

Température, climat

- L'arbre à pain se développe dans un climat tropical humide.

Eau

- Préférez une irrigation par **micro-asperseurs**
- **12 000L (?)** d'eau par hectare
- **100L (?)** d'eau par plant

Sols

- Préfère être dans un sol profond de 2 à 3 m
- **pH : 6,6 (?)**
- Avant de planter, préparez un sous-solage et des billons

Vent

- xxx

Distance de plantation

- **8 (?)**
- Densité de **125 plants/ha**
- Plantez à la main

Entretien

- xxx

Multiplication

- **Bouturage**

Croissance de l'arbre

L'arbre à pain a une croissance **modérée**.

Tableau 1. Hauteur de l'arbre en fonction de son âge.

Âge	Hauteur
Entre 5 et 10 ans	8 m
Entre 10 et 15 ans	10 m

Rendements et productivité

Tableau 2. Quantité de fruits produite par l'arbre à pain en fonction de son âge.

Âge	Quantité de fruits
Entre 5 et 10 ans	80 kg
Entre 10 et 15 ans	120 kg

Récolte et conservation

Récolte

- La récolte se fait en **mars**
- Elle se réalise à la **main au sécateur**

Stockage

- Les fruits peuvent être stockés pendant **15 jours**.

Conservation

- Ils peuvent être conservés pendant 1 mois.

Principaux ravageurs et maladies

Principaux ravageurs

- **Mouche du fruit à pain** *(Bactrocera umbrosa)*

Principales maladies

- Pourriture noire des cabosses du cacaoyer ou *Lasiodiplodia theobromae*
- Maladie rose ou *Corticium salmonicolor*

Méthodes de lutte agroécologiques

À compléter

Autres méthodes de lutte

Pour lutter contre les mouches, utilisez des **pièges à attractifs mâles** (Méthyle-eugénol).

Stéphane LEBÉGIN
Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
01/07/2020
http://www.iac.nc