

Açaí

Euterpe oleracea



Famille: Arecaceae

Noms communs: açaí, acaí, acaizeiro, açaí-do-Pará, asai, ashaí, assaí, cabbage palm

Partie utilisée: fruit

Description et habitat

L'açaí est un palmier très commun, grand, mince, qui atteint de 15 à 25m de hauteur. L'arbre sauvage moyen a de 4 à 8 tiges bien développées (10-15 cm de diamètre) à partir d'un seul ensemble de racines. Il produit des fleurs femelles et mâles qui sont assez petites et dont la couleur varie du brun au pourpre. Le fruit comestible se développe en régimes. Le fruit est rond, 1-2 cm de diamètre, avec une grosse graine unique entourée de gaines fibreuses visqueuses et il devient pourpre foncé à maturité. Chaque tige du palmier produit habituellement de quatre à huit régimes de fruits, chaque régime pouvant peser jusqu'à 6kg. Dans son habitat naturel, à l'ombre de la canopée, l'açaí se développe lentement dans la faible luminosité, mettant souvent de 4 à 5 ans avant de produire des fruits. On le trouve dans tout le bassin amazonien, particulièrement dans l'État du Para au Brésil, il est extrêmement commun dans les zones inondées, le long des rivières du nord de l'Amérique du Sud où il forme de grands bosquets. L'açaí est désormais la principale source au monde de cœurs de palmier.

Utilisations traditionnelles

La principale utilisation de l'açaí par les habitants de l'Amazonie est la préparation d'un jus pourpre épais et foncé obtenu par macération des fruits mûrs. Ce jus fait partie du régime alimentaire de base des personnes à faibles revenus mais il est devenu populaire dans tous les niveaux socio-économiques. Il a une saveur de noix, métallique, avec une texture crémeuse et un aspect huileux. Il est mélangé à du sucre pour l'adoucir et bu comme une boisson ou employé pour parfumer des crèmes glacées, des boissons alcoolisées et d'autres desserts. Le jus de fruit est largement consommé pour ses qualités nutritives, cependant aucune propriété médicinale ne lui a été associée.

Utilisations actuelles et principes actifs

L'açaí contient des protéines, des acides gras, des glucides, du calcium, du phosphore et du fer. Il contient également un peu de soufre, de la vitamine B1, des vitamines A et E, des oméga 9 et 6. Il fournit de 88 à 265 calories pour 100g, selon la méthode de préparation.

La couleur pourpre foncée du fruit est due aux composés polyphénoliques présents. Le principal composant chimique intéressant dans l'açaí est un composé appelé anthocyanine qui est un groupe de flavonoïdes et un antioxydant bien connu. Les aliments et fruits riches en anthocyanine sont lancés sur le marché comme produits anti-vieillessement et agissant pour la prévention de cancers. L'açaí est un des fruits les plus riches en anthocyanines. Les anthocyanines ont été également étudiées en tant que nouvelles sources de colorations et colorants alimentaires naturels.

En plus des vitamines et minéraux présents dans les fruits, les principaux composés chimiques de l'açaí incluent l'épicatéchine, l'acide p-hydroxybenzoïque, l'acide gallique, (+) - catéchine, l'acide protocatéchique, l'acide ellagique, l'acide p-coumarique, l'acide férulique, l'acide vanillique, la cyanidine, et le pelargonidin-3-glucoside.

L'açaí est considéré comme le fruit amazonien le plus nutritif, fournissant des teneurs élevées en fibres, anthocyanines, acides gras essentiels et vitamine E.

L'extrait sec d'açaï

La pulpe congelée des fruits est déshydratée pour obtenir l'extrait sec.

Ingrédients: maltodextrine (manioc) 60-70%, pulpe d'açaï (*Euterpe oleracea*) 30-40%

Ratio plante/extrait: 4:1

Colorants, conservateurs: aucun

Caractéristiques nutritionnelles moyennes

	Valeur centésimale (%)	Pour 10g
Calories	476,01 Kcal	47,6 Kcal
Glucides	48,65	4,87
Protéines	7,15	0,72
Matière grasse totale	28,09	2,81
Acides gras saturés	22,55	2,26
Acides gras trans	1,22	0,12
Fibres	7,53	0,75
Sodium	1,3	13,04

Préparation: 1/2 cuillère à café (1g) dans une boisson fraîche, un verre d'eau ou de jus de fruit, ou bien dans un yaourt.

Contre-indications : Aucune relevée

Interactions médicamenteuses : Aucune relevée

L'extrait sec d'açaï doit être conservé à température ambiante, dans une atmosphère sèche, à l'abri de la lumière.