**Zeitschrift:** Générations
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif
**Band:** - (2019)
**Heft:** 117

**Artikel:** Le baobab booste nos assiettes
**Autor:** Bernier, Martine
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-906220

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Le baobab booste nos assiettes

**Très en vogue, le baobab et ses dérivés font recette auprès des amateurs de « superaliments ». Et personne ne met en doute ses étonnantes propriétés si ce n'est, cependant, qu'à consommer avec précaution.**

Le baobab porte bien son surnom, lui qui a été baptisé depuis la nuit des temps « l'arbre de la longévité » ou « l'arbre hôpital ». Les fruits de ce géant de bois font partie des habitudes gastronomiques africaines, notamment au Sénégal où il est appelé « pain de singe » et où la population l'utilise aussi bien en cuisine que dans la pharmacopée.

C'est donc tout naturellement que ce fruit à la chair acidulée a attiré l'attention des Occidentaux au cours de la première décennie des années 2000. Dès qu'ils ont réalisé les bienfaits énergisants offerts par cet arbre majestueux, les Anglais ont été les premiers à en commercialiser la pulpe aux valeurs nutritionnelles exceptionnelles.

En dix ans, séchée et réduite en poudre, elle est devenue l'une des coqueluches des magasins spécialisés et des supermarchés. Et pour cause…

Dès 2015, après avoir été minutieusement analysé, le « pain de singe » gagnait ses galons et entrait dans le cercle restreint des superaliments. Il faut reconnaître qu'il a pour lui quelques solides atouts de séduction. Antioxydant, antifatigue, il est doté d'une pulpe contenant six fois plus de vitamine C qu'une orange et trois fois plus qu'un kiwi. Mieux encore : selon les études diligentées par plusieurs laboratoires, elle garantirait trois fois plus de calcium qu'un verre de lait, à parts égales, et six fois plus de potassium qu'une banane. Il n'en fallait pas plus pour faire exploser les ventes en Europe, en Angleterre d'abord, et dans le reste de l'Europe ensuite.

## UN ZESTE DE PRUDENCE

Si vous faites partie des adeptes ou de ceux qui ont envie de tester le fruit du baobab, sachez qu'il ne faut pas le consommer sans précaution. Attention au surdosage, particulièrement si vous présentez certaines fragilités. Il contient notamment 44 grammes de fibres pour 100 grammes, alors que les besoins d'un adulte sont évalués à 35 grammes par jour. Une teneur très importante qui peut se révéler nocive si vous souffrez de problèmes intestinaux. De même, sa richesse en potassium n'est pas recommandée pour les personnes atteintes de troubles cardiaques ou rénaux. En revanche, ajouter ponctuellement une à deux cuillères de poudre par exemple dans un yaourt stimulera votre énergie.

Attention également de vous procurer des produits de bonne qualité, bio et préparés dans le cadre du commerce équitable. Cet aliment se trouve sous forme de poudre, mais aussi d'huile cosmétique (aux vertus annoncées anti-âge), de barres de céréales ou de boisson.

L'exotisme ne vous attire pas ? Sachez enfin que, si le baobab nous apporte des éléments nutritifs intéressants, il ne faut pas oublier que nos bons vieux fruits et légumes traditionnels, comme les lentilles, les agrumes, le chou ou la tomate, vous garantiront, eux aussi, une excellente teneur en antioxydants ou en vitamine C.

MARTINE BERNIER

vainillaychile