



An nou manjé manjé péyi a



L'Ananas

Ananas comosus – Famille des bromeliaceae
« ZANNANNA »

Origine :

Fruit originaire d'Amérique du sud et vraisemblablement du nord du Brésil.
L'ananas est sans doute introduit dans nos îles par les Amérindiens avant le début de la colonisation.

Description :

L'ananas est une espèce terrestre de plante herbacée pouvant atteindre 1 m à 1,50 m en tous sens, avec de longues feuilles lancéolées de 50 cm à 1,80 m, dentées en général, mais parfois lisses.
La floraison de l'ananas est caractéristique des Broméliacées, avec au bout d'une tige généralement unique une couronne de feuilles courtes au-dessus d'un ensemble de fleurs bleues (ne vivant qu'une journée), donnant de nombreux fruits coniques, qui grossissent individuellement jusqu'à se rejoindre, formant à maturité l'ananas que nous connaissons.
Au total, c'est un fruit allongé pouvant atteindre plus d'une trentaine de centimètres de longueur.
L'écorce du fruit, composée de motifs hexagonaux, est de couleur variable à maturité, suivant la variété.
La chair, très juteuse, est également de couleur variable, généralement blanche ou jaune.

Saisonnalité :

Juin à décembre.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 13,7 g • Lipides 0,2 g • Protides 0,4 g • Eau 85,3 g • Calories 52 Kcal • Fibres 0,4 g • Calcium 17 mg
Vitamines : A 5 (µg) • B1 0,09 (µg) • B2 0,03 (µg) • PP ou B3 2 (µg) • C 17 (µg)

Les bienfaits :

L'ananas est recommandé notamment pour sa bonne digestibilité. Fruit nutritif, il est conseillé aux anémiques et aux convalescents. Rafraîchissant, l'ananas est diurétique, désintoxiquant et stomachique. Il aurait comme le pamplemousse, la faculté de dissoudre les graisses et donc des vertus amincissantes.

Utilisation :

Le jus d'ananas, du fait de ses vertus protéolytiques peut être utilisé pour attendrir la viande.
Pour la même raison, son jus est à déconseiller dans les desserts tels que la gélatine.
Les propriétés physicochimiques de ce fruit s'apparentent fortement à celles des agrumes, les cuisiniers l'utiliseront donc de la même façon, en accompagnement de viande, de poisson ou de dessert.

En entrée

Tartare d'ananas

Préparation : 25mn • Cuisson : aucune
Ingrédients pour 6 personnes :

1 ananas • 3 citrons verts • 1 oignon •
Sel • Poivre • Persil

- 1 - Eplucher l'ananas.
 - 2 - Couper l'ananas en quatre, retirer le cœur et couper la chair en tous petits dés.
 - 3 - Presser le jus des citrons.
 - 4 - Arroser les fruits de jus de citron.
 - 5 - Assaisonner. Mélanger bien.
- Placez 30 minutes au frais.

En plat principal

Poulet à l'ananas

Préparation : 10mn • Cuisson : 7mn
Ingrédients pour 4 personnes :

5 blancs de poulet • ¼ d'ananas coupé en dés • Huile d'arachide • Sauce soja • 1 cube • Un peu de farine • 3 c à café de sucre • Sel • Poivre

- 1 - Couper le poulet en lamelles et réserver.
- 2 - Faire fondre le cube dans un peu d'eau.
- 3 - Dans une poêle, verser quelques cuillères à soupe d'huile et faire chauffer. Quand celle-ci est bien chaude, y faire revenir les ananas. Ajouter le bouillon afin que celui-ci recouvre entièrement les ananas. Laisser cuire 2 mn, puis ajouter la farine afin d'épaissir la sauce.
- 4 - Mettre le poulet dans la sauce ainsi que le sucre, les épices et la sauce soja. Laisser mijoter le tout jusqu'à complète cuisson.

En dessert

Sorbet à l'ananas

Préparation : 20mn • Cuisson : aucune
Ingrédients pour 6 personnes :

1 ananas bien mûr • ¼ litre d'eau • 250g de sucre • 1 citron

- 1 - Eplucher l'ananas, retirer la partie centrale de la chair qui est ligneuse, passer le reste au mixeur.
- 2 - Mélanger cette pulpe au sirop préparé avec l'eau et le sucre.
- 3 - Ajouter le jus de citron.
- 4 - Faire glacer en sorbetière.