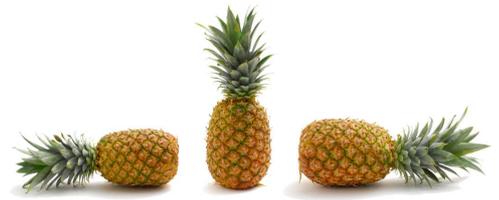


Brésil



L'Ananas



Origine du produit

Originaire d'Amérique du Sud, l'ananas fut introduit en Europe après sa découverte par Christophe Colomb lors d'un voyage en Guadeloupe en 1493. Accroché à l'entrée des huttes, l'ananas était alors signe d'hospitalité. Son nom provient de l'amérindien naná naná, qui signifie «parfum des parfums». Sa plante, qui mesure entre 1 et 2 mètres, s'appelle également ananas.



Info nutrition

L'ananas a une valeur calorique modérée, similaire à celle de la pomme ou de la poire. Il représente un excellent apport en vitamine C, provitamine A et vitamine E ce qui lui confère des propriétés antioxydantes.

Préférez toutefois consommer l'ananas frais plutôt que l'ananas au sirop qui contient plus de sucre.



Info cuisine

Délicieux consommé cru, l'ananas est aussi très apprécié cuisiné. Il peut être caramélisé, flambé, et peut également entrer dans la composition de gâteaux et tiramisù. Il est la star des recettes sucrées / salées puisqu'il se marie très bien au porc et à la volaille.

Trucs et astuces

L'ananas est une plante tropicale qui meurt si elle est exposée à une température inférieure à 10 °C : c'est pour cela que le fruit se conserve à température ambiante et non au réfrigérateur.

Le choix et la conservation

Pour le choisir, l'ananas doit être lourd, ferme au toucher avec des feuilles vertes et luisantes. Si les feuilles d'un ananas ne résistent pas lorsque l'on essaye de les détacher, c'est qu'il est arrivé à maturité.

La meilleure saison pour le consommer : de décembre à mars.

