

## L'ananas

L'ananas est une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres. Il contient une enzyme qui facilite la digestion des protéines et a des effets bénéfiques sur la santé.



**Qualités nutritionnelles:** Riche en vitamine C, en bêta carotène et en magnésium.  
Peu calorique (l'ananas en conserve est un peu plus sucré, donc plus calorique)

Précaution : l'ananas peut provoquer une réaction allergique chez les personnes prédisposées (urticaire).

### Comment le conserver ?

Les feuilles (le toupet au-dessus de l'ananas) doivent être rigides et d'un vert vif.  
L'ananas se conserve à température ambiante et surtout n'accepte pas une température en-dessous de 7° C.

### Comment le préparer ?

Eplucher l'ananas en le tenant par le toupet, éliminer l'écorce à l'aide d'un grand couteau, enlever la partie centrale, supprimer les "yeux" et le couper en tranches ou en dés.

### Comment l'accommoder ?

L'ananas se consomme en dessert dans des coupes de fruits et des préparations tels que clafoutis et divers gâteaux mais aussi en plats sucrés-salés pour accompagner des viandes blanches. L'ananas en boîte peut être utilisé à la place du frais mais sans ajout de sucre.

L'enzyme contenue dans l'ananas peut faire cailler le lait, aussi intégrer l'ananas au dernier moment dans les préparations utilisant des laitages.

#### Pour les fêtes, quelques idées de préparation:

**Punch aux fruits sans alcool (par personne)** : 8 cl de jus d'orange (en brique) – 6 cl de jus de citron – 6 cl de jus d'ananas - 1 cuillère à soupe de sirop de grenadine.  
Verser tous ces ingrédients directement dans le verre et sur des glaçons. Remuer et servir.

**Sauté de porc à l'ananas ou de volaille (4 pers.)** : faire revenir 2 gros oignons avec 1 kg de viande coupée en gros dés. Ajouter 3 cuillères à soupe de curry ou de poudre Colombo, bien mélanger la viande avec ces épices. Recouvrir avec le jus d'une grosse boîte d'ananas + 1 verre d'eau et laisser cuire 1 h 30 à feu doux et à couvert en vérifiant de temps en temps s'il ne manque pas d'eau. Ajouter 5 minutes avant la fin de la cuisson, les morceaux d'ananas et servir avec du riz basmati.

#### Desserts de fête faciles:

**Papillotes chaudes** : ouvrir l'ananas en 2 puis en 4 dans le sens de la hauteur du fruit. Oter la partie fibreuse centrale, peler ces quartiers puis les tailler en dés.

Peler le morceau de gingembre et le râper (ou utiliser du gingembre en poudre).

Déposer au centre de chaque feuille de papier sulfurisé, une portion de dés d'ananas, un peu de gingembre râpé, une cuillerée à café de miel, 10 g de beurre, une étoile de badiane (facultatif), des graines de vanille (ouvrir une gousse de vanille et gratter les graines à l'aide de la pointe d'un couteau) (facultatif).

Refermer les papillotes et les enfourner pour 20 min à 180°C.

Pour faire plus festif, on peut accompagner ces papillotes d'une boule de glace au choix.

**Gâteau** : mélanger 150 g de beurre ramolli au micro-onde et 150 g de sucre. Ajouter 3 œufs (un par un) puis 100 g de farine et 1 sachet de levure chimique. Faire un caramel (ou caramel en pot) napper le fond du moule. Poser les tranches d'ananas (une grosse boîte ou un petit ananas) sur le caramel. Verser la pâte par-dessus. Enfourner à 180°C durant 30 min. Démouler le gâteau encore tiède.