

La grenade



Choisir

La taille des grenades se situe à mi-chemin entre le citron et le pamplemousse. La grenade est ronde, avec une peau rosée ou rougeâtre épaisse. En mûrissant, elle prend une forme un peu plus carrée.

Choisissez un fruit qui est lourd pour sa taille. Plus la grenade est lourde, plus elle est juteuse.

Conserver

Les grenades entières, fraîches et non pelées peuvent être conservées dans le réfrigérateur pendant deux mois.

Une fois la grenade égrenée, les graines placées dans un sac de plastique fermé se conservent pendant quelques jours, ou elles peuvent être placées au congélateur pendant un maximum de 10 mois.

Pour congeler les graines, faites-les sécher et répartissez-les en une seule couche sur une feuille de papier ciré étalée sur une plaque de cuisson. Une fois les graines congelées (environ deux heures), placez-les dans un sac de congélation ou un contenant de plastique et conservez-les dans le congélateur pendant un maximum de 10 mois.

Préparer

Quand on égrène une grenade, on risque de faire des dégâts. Les graines tachent les surfaces de travail, et c'est pourquoi vous devez utiliser une planche en plastique plutôt qu'en bois.

La méthode suggérée pour retirer les graines consiste à couper la couronne de la grenade en coupant

soigneusement un cercle sur le dessus du fruit. Entaillez l'écorce en trois endroits, et séparez la grenade. Retirez toute la membrane blanche du mieux que vous pouvez. Il est plus facile de séparer les graines au-dessus d'un bol d'eau, car les graines couleront au fond et les morceaux de membrane flotteront à la surface. Avec vos doigts, séparez les graines de la pelure et laissez-les tomber dans le bol d'eau. Repêchez les morceaux de membrane avec une passoire, puis égouttez les graines.

Consommer

Les graines de grenade peuvent être utilisées en cuisine, en pâtisserie, dans les salades, comme garniture et dans les mélanges de jus, et pour aromatiser les smoothies

et les boissons alcoolisées. Elles sont parfaites comme collation, directement du bol.

Pour une salade aux épinards rapide à faire, ajoutez aux épinards un oignon rouge finement tranché, des quartiers d'orange et des graines de grenade, et garnissez d'une vinaigrette toute simple à l'huile et au vinaigre.

Saison

La saison des grenades s'étend de l'automne au début de l'hiver.

Valeur nutritive

Une portion de 100 g de graines de grenade contient 83 calories et représente une bonne source de vitamine C, de vitamine K, d'acide folique et de fibres, ainsi qu'une source de potassium.



Essayez cette délicieuse recette!

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/tarte-noix-de-coco-et-chocolat-perlee-aux-graines-de-grenade-2/

