

Ananas



Choisir

Les ananas pèsent de 1,25 à 2 kg (de 3 à 5 lb). Le type le plus courant est le Cayenne lisse, qui est en forme de pomme de pin. On retrouve aussi une nouvelle variété en supermarché, l'ananas Gold (doré), qui a été créé par Del Monte à Hawaii; celui-ci est plus sucré et contient trois fois plus de vitamine C.

Pour choisir un ananas mûr, recherchez des feuilles vertes et croquantes. Le fruit devrait aussi avoir un doux parfum. L'ananas doit être ferme, sans aucun point mou. La couleur, elle, est sans importance, car elle peut varier.

Conserver

Laissez votre ananas à température de la pièce pendant un ou deux jours, loin du soleil. L'ananas a meilleur goût et est plus juteux à température de la pièce.

Si vous souhaitez le conserver plus longtemps, mettez-le dans un sac de plastique au réfrigérateur ou coupez-le et gardez-le dans son jus dans un contenant hermétique. Il se conservera une semaine.

Préparer

Les ananas frais sont souvent accompagnés d'instructions pour la coupe. Sinon, coupez-en la base et les feuilles, puis tranchez le fruit en

quatre dans le sens de la longueur. À l'aide d'un petit couteau, retirez la peau du fruit, puis découpez son cœur et coupez les quarts en morceaux.

Vous pourriez aussi acheter un ananas frais déjà coupé ou en conserve (en morceaux, en tranches ou broyé).

Manger

L'ananas s'intègre très bien à plusieurs plats, des salades de fruits aux pizzas. On peut aussi en faire une salsa, un chutney ou un cari.

Saison

La haute saison de la culture de l'ananas va de mars à juillet, mais on en retrouve à longueur d'année.

Valeur nutritive

Il y a 42 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de morceaux d'ananas. L'ananas est une bonne source de vitamine C et une source de fibres et de potassium. Il contient aussi un enzyme qui favorise la digestion.



Voici une recette toute simple de poulet à l'ananas et au gingembre.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/poulet-lananas-et-au-gingembre/

