

# L'ANANAS



15<sup>ème</sup> édition

## Qu'est-ce que c'est ?

L'ananas est un fruit exotique originaire de l'Amérique du Sud, découvert par Christophe Colomb. Le mot « nana » signifie « parfumé ». Sa culture sur l'île de la réunion date de 1668. Les particularités de cette variété sont sa chair jaune pâle au cœur tendre et son goût très doux.

## Saisonnalité

L'ananas est cultivé toute l'année. De décembre à février c'est le pic de production.

## Nutrition

L'ananas est riche en vitamine C et en manganèse. L'ananas contient de la bromélaïne ayant des propriétés anti-inflammatoires et protégerait du cancer. Il faciliterait également la digestion. Un bémol cependant, ce fruit est riche en sucre.

## Usage

L'ananas est délicieux tel quel, cru. On peut également le déguster en jus, en smoothie ou cuit. Il se marie bien avec des plats salés.

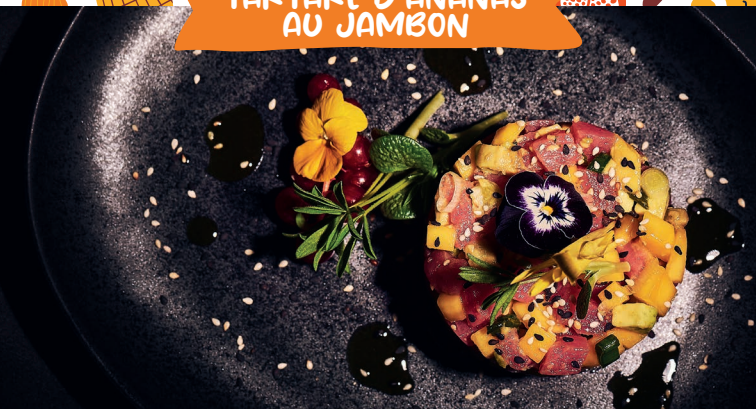
## Conseils d'achat

Il doit être lourd et parfumé. Les feuilles de la couronne sont vigoureuses et d'un vert très clair. La chair doit être ferme sans être trop dure.

## Ancrage territorial

Présent sur toute l'île à une altitude maximum de 900 m.

# TARTARE D'ANANAS AU JAMBON



## Ingrédients

- 1/2 ananas
- 2 tranches de jambon
- 2 branches de cotomili
- 2 gros piments



POUR 4  
PERSONNES



## Préparation

- Peler l'ananas, utiliser la moitié couper en fine lamelles puis des bâtonnets et couper les bâtonnets en brunoises (dés fins)
- Couper le jambon en cubes fins
- Couper les piments dans le sens de la longueur, puis en dèss
- Hacher le cotomili
- Tout mélanger, mettre un emporte-pièce rond sur une assiette, le remplir de la préparation.
- Mettre au frais, enlever l'emporte-pièce au moment de servir.



**IREN**  
Culturas nostra salute