



< retour

Fruits et légumes

Ananas



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Amérique tropicale et subtropicale

Famille : Broméliacées

Poids moyen : 1300g

Fruit d'une plante herbacée originaire d'Amérique tropicale et subtropicale, probablement du Brésil. L'ananas appartient à la grande famille des Broméliacées dont les plantes poussent habituellement sur les arbres, ce qui n'est pas le cas pour l'ananas qui est le seul membre de la famille à produire des fruits comestibles.

L'ananas pousse sur une plante herbacée vivace. On ne récolte les fruits que pendant 2 ou 3 ans cependant car suite à ces récoltes, ils sont trop petits. La plante mesure environ 1m de haut; ses longues feuilles rigides et effilées ont des extrémités garnies d'aiguillons. Les fleurs pourpres, au nombre d'une centaine, s'épanouissent alternativement de bas en haut dans un motif en spirale. Elles se fusionnent sans être fécondées et forment un seul fruit.

Ce fruit est prêt à être cueilli de 18 à 22 mois après la plantation. L'ananas est en fait un amalgame de fruits individuels, des "yeux" soudés entre eux. Il est dépourvu de graines. Son épaisse écorce à motif d'écailles prend des teintes de jaune, de vert, de brun verdâtre ou de brun rougeâtre. Sa chair jaunâtre est fibreuse, juteuse et sucrée. Cette chair savoureuse est plus tendre, plus sucrée et plus colorée à la base du fruit. L'ananas pèse généralement entre 2 et 4 kg.

Avec les sous-produits de l'ananas - la peau, le coeur et les extrémités -, on fait de la compote, de l'alcool, du vinaigre et de la nourriture pour le bétail.

L'ananas est excellent nature ou arrosé de rhum ou de kirsch.

VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés d'ananas dont 4 ont une importance commerciale particulière :

La Cayenne : Un ananas de grosse taille à la chair jaune doré. Cette dernière, ferme et fibreuse, est juteuse, acide et très sucrée; c'est la variété la plus répandue.

La Queen ou Victoria : Un ananas de petite taille. Sa chair jaune et plus ferme que celle de la variété Cayenne est un peu moins juteuse, moins acide et moins sucrée.

La Red Spanish : Un ananas de taille moyenne avec une écorce pourpre (d'où son nom) et une chair pâle. Cette chair acidulée et légèrement fibreuse est très parfumée.

La Pernambuco : Un ananas de taille moyenne à chair jaunâtre ou blanchâtre. Cette chair tendre et sucrée est modérément acide. La mise en conserve de l'ananas constitue une activité commerciale importante. Certaines variétés s'y prêtent mieux que d'autres, notamment la Cayenne réputée pour sa fermeté.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un ananas lourd pour sa taille, qui dégage une odeur agréable, exempt de taches, de moisissures, de parties détrempées, et dont la chair cède à peine sous la pression des doigts. Les feuilles doivent être d'un beau vert. Frapper légèrement l'ananas avec la paume

de la main ; un son sourd annonce un fruit mûr alors qu'un son creux indique qu'il manque de jus. Une odeur trop prononcée est signe de fermentation. Des "yeux" noircis, des taches molles et des feuilles jaunies indiquent un manque de fraîcheur. Le moment de la cueillette est décisif pour l'ananas car sa teneur en sucre n'augmente plus une fois récolté et sa pleine saveur ne peut plus se développer.

QUE FAIRE AVEC ?

Il peut s'apprêter de diverses façons, tant cru que cuit, déshydraté, confit ou en jus. On le met notamment dans les sauces, les tartes, les gâteaux et les salades de fruits, le yogourt, la crème glacée, les sorbets, les friandises et les punchs. L'ananas accompagne souvent des mets salés. Il fait fréquemment partie de plats aigres-doux, accompagné de fruits de mer, de canard, de poulet ou de porc. Le jambon à l'ananas est un apprêt classique au Canada et aux États-Unis. L'ananas se marie bien avec le riz et les salades de chou, de poulet ou de crevettes. L'ananas déshydraté s'utilise tel quel ou après l'avoir fait tremper dans de l'eau, du jus ou de l'alcool.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'ananas est très fragile. Il est sensible aux chocs, fermente facilement lorsqu'il est laissé à la température ambiante et il se détériore à des températures inférieures à 7 °C. Le consommer le plus tôt possible. L'ananas se conserve à la température de la pièce 1 ou 2 jours ou au réfrigérateur de 3 à 5 jours.

Il devient un peu moins acide lorsqu'on le laisse à la température de la pièce mais pas plus sucré. Le surveiller pour éviter qu'il passe et devienne immangeable. Mettre l'ananas réfrigéré dans un sac de plastique perforé et le sortir quelques minutes avant de le consommer afin qu'il soit plus savoureux. Conserver l'ananas coupé au réfrigérateur, le recouvrir de liquide et le mettre dans un contenant hermétique; il se conservera alors plusieurs jours. L'ananas coupé peut se congeler dans son jus ou dans un sirop sucré, mais il perd de sa saveur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'ananas contient de la vitamine C, du potassium, du magnésium et de l'acide folique. On dit l'ananas diurétique, stomachique et désintoxiquant.

Comme le kiwi, l'ananas contient de la broméline, un enzyme qui a plusieurs propriétés dont celle d'attendrir la viande, d'empêcher la gélatine de prendre, de faire "tourner" le lait (pas le yaourt, cependant, ni la crème glacée) et d'amollir les fruits des salades de fruits (sauf s'il est ajouté au dernier moment). La cuisson fait disparaître ces propriétés, de sorte que l'ananas

en conserve peut être utilisé sans problème avec la gélatine ou dans les salades de fruits.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
52 kcal	0,40 g	11,00 g	0,20 g	19,80 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
20,30 mg	2,88 mg	11,00 mg	9,24 g	1,52 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,08 mg	0,67 mg	0,23 mg	2,02 mg	0,08 mg
vitamin B2				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'ananas est cultivé en Amérique du Sud et dans les Antilles depuis les temps anciens. Christophe Colomb découvrit ce fruit lors de son voyage en Guadeloupe en 1493. Il l'introduisit en Europe où l'on tenta avec plus ou moins de succès de le cultiver. Les Portugais et les Espagnols implantèrent l'ananas dans leurs colonies asiatiques. Vers 1800, on commence à cultiver commercialement l'ananas aux Açores, en Australie, à Hawaï et en Afrique du Sud. La Thaïlande et les Philippines sont aujourd'hui les plus importants producteurs. Le commerce de l'ananas demeura longtemps une activité marginale, car ce fruit très fragile voyage mal, surtout à maturité. Son essor s'est produit avec le progrès de la réfrigération et le développement des transports rapides. L'ananas est maintenant cultivé dans presque tous les pays tropicaux, non seulement en Amérique du Sud, en Amérique centrale et dans les Caraïbes, mais aussi en Australie, dans les îles du Pacifique et dans plusieurs pays d'Asie et d'Afrique. Le mot "ananas" est dérivé de nana, qui signifie "parfumé" dans la langue parlée par les Indiens guaranis, indigènes du Paraguay. Les Espagnols nommèrent ce fruit piña parce qu'il ressemble à une pomme de pin. La langue anglaise a retenu cette référence et nomme ce fruit pineapple.

Ananas à la créôle [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Flan à l'ananas [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Minestrone de fruits, purée de fraises, chantilly et vanille [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Gâteau de pancakes aux carottes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Soupe de fraises à la fleur d'oranger, fruits frais [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Panna cotta à la noix de coco et ananas rôti [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Fruits au sirop [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Ananas poêlé au rhum [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Gratin d'ananas et son sabayon à la vanille [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Verrine aux fruits exotiques [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]



[13]

demier »

[16]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15037>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15037>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/ananas-la-creole>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/flan-lananas>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/minestrone-de-fruits-puree-de-fraises-chantilly-et-vanille>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-pancakes-aux-carottes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-fraises-la-fleur-doranger-fruits-frais>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-la-noix-de-coco-et-ananas-roti>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/fruits-au-sirop>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/ananas-poele-au-rhum>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-dananas-et-son-sabayon-la-vanille>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/verrine-aux-fruits-exotiques>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/ananas?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/ananas?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/ananas?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/ananas?page=4>