< retour

Fruits et légumes

Grenade(s)

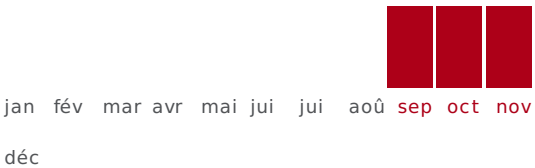
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Méditerrannéens (Citrons, Orange...)

Origine : Perse

Famille : Punicacées

Poids moyen : 260g

La grenade croît dans la plupart des pays tropicaux et subtropicaux. Elle s'adapte facilement à diverses conditions climatiques et de terrains, mais elle préfère les endroits où les hivers sont froids et les étés très chauds. Les plus importants pays producteurs de grenades sont l'Iran, l'Inde et les États-Unis.

Le grenadier peut atteindre entre 6 à 7 m. Lorsqu'il est cultivé, on le taille à une hauteur de 2 à 4 m. Ses grandes fleurs sont en forme de trompettes. Les fruits sont généralement cueillis entre les cinquième et septième mois suivant la floraison. Ils ne mûrissent plus après la cueillette et sont donc récoltés à maturité. Ce fruit mesure environ 7 cm de diamètre. Sa peau coriace et plutôt épaisse (2 à 3 mm) n'est pas comestible.

On peut rouler la grenade en l'écrasant légèrement, on obtient alors du jus que l'on recueille à la paille après avoir pratiqué un trou dans la peau, ou en pressant le fruit. Ce jus a cependant une saveur amère, car on y retrouve une partie des tannins des membranes et de la peau.

VARIÉTÉS

Habituellement rouge brillant, elle est jaunâtre dans certaines variétés. À l'intérieur, des membranes blanches, épaisses, amères et non comestibles délimitent 6 sections remplies d'une multitude de petites graines comestibles. Ces petites graines sont formées d'une pulpe charnue, de couleur rouge foncé, rose foncé ou rosée, selon les variétés et d'une multitude de pépins. Cette pulpe très juteuse est à la fois sucrée et acidulée, ce qui la rend très rafraîchissante. Certaines personnes préfèrent ne consommer que la pulpe et rejeter les pépins qui sont amers.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une grenade de taille imposante, colorée, partiellement teintée de brun, lourde et exempte de taches. Délaisser un fruit ridé, dont la peau est terne ou décolorée.

QUE FAIRE AVEC ?

Les baies de grenade se consomment souvent nature. Dans la cuisine de plusieurs pays tropicaux, on les utilise aussi bien comme ingrédient que comme condiment. Elles décorent et assaisonnent les salades de fruits, les salades composées, les soupes, les sauces, les fromages, les légumes, la volaille, le poisson ou les fruits de mers. La cuisine iranienne réserve une place particulièrement importante à la grenade. En Europe, c'est surtout sous forme de jus que l'on consomme la grenade.Habituellement vendu en sirop (grenadine), on s'en sert pour préparer notamment apéritifs, boissons, crème glacée, sorbets et autres desserts.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Laisser la grenade à la température ambiante quelques jours ou la placer au réfrigérateur si elle n'est pas consommée immédiatement. Elle se conservera environ trois semaines. La grenade se congèle facilement en retirant les graines et en les congelant telles quelles.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La grenade est une bonne source de potassium, contient de la vitamine C et de l'acide pantothénique, ainsi que des traces de sodium et de niacine. La saveur acidulée de la grenade provient de ses nombreux acides organiques, notamment l'acide citrique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
71 kcal	1,06 g	13,60 g	0,56 g	7,50 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
4,33 mg	4,33 mg	0,08 g	18,00 mg	13,60 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,27 g	0,11 mg	0,38 mg	0,30 mg	0,12 mg

vitamin B1
0,06 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du grenadier, arbrisseau probablement originaire de Perse, la grenade y fut cultivée il y a environ 4 000 ans. Son nom est dérivé du latin granatum qui signifie «fruit à grains». Elle était très estimée en Mésopotamie et en Égypte. Elle occupe toujours une place importante dans la cuisine iranienne. En Occident, elle fut estimée jusqu'au XIXe siècle, après quoi elle perdit de son attrait, à tout le moins comme fruit frais. La grenade est mentionnée dans la Bible. Elle symbolise la fertilité dans plusieurs mythes. Le prophète Mahomet recommandait de consommer la grenade afin que l'envie soit délogée du corps. En Chine, ce fruit apparaît dans les anciennes peintures. Dans l'Égypte antique, on l'enterrait avec les morts.

Aubergines "brûlées", ail, graines de grenade [3]

En savoir plus [3]

Salsa au kiwi et à l'avocat [4]

En savoir plus [4]

Filet mignon à la grenade [5]

En savoir plus [5]

Maquereau grillé au chalumeau, pastèque et graines de grenade [6]

En savoir plus [6]

Noix de saint-jacques nacrées au raifort [7]

En savoir plus [7]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15383

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15383

[3] https://www.qooq.com/recipes/aubergines-brulees-ail-graines-de-grenade

[4] https://www.qooq.com/recipes/salsa-au-kiwi-et-lavocat

[5] https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-la-grenade

[6] https://www.qooq.com/recipes/maquereau-grille-au-chalumeau-pasteque-et-graines-de-grenade

[7] https://www.qooq.com/recipes/noix-de-saint-jacques-nacrees-au-raifort