



< retour

Epicerie

Mélasse de Grenade



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Confitures, gelées, coulis

La mélasse de grenade est une sorte de sirop épais obtenu par réduction du jus de grenade.

Idéal pour les plats sucrés salés.

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.

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	glucide	lipide	magnesium	calcium
290 kcal	74,73 g	0,10 g	242,00 mg	205,00 mg
sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre	cuivre
37,00 mg	0,02 g	31,00 mg	55,49 g	0,49 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B3
0,29 mg	4,72 mg	1,53 mg	0,04 mg	0,93 mg
vitamin B5				
0,80 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 XIX^e 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.

Magret de canard à l'australienne (marinade à la grenade) [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15719>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15719>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/magret-de-canard-laustralienne-marinade-la-grenade>