

Ananas

Sa couleur n'a rien à voir avec sa maturité.

Elle indique sa provenance : les ananas de Côte d'Ivoire sont dorés, ceux qui proviennent des Caraïbes tirent sur le vert.

Un bon ananas doit être lourd et odorant.

Son arôme se développe les 2 ou 3 dernières semaines en même temps que sa saveur sucrée et constitue un signe certain de sa maturité. A consommer dès l'achat et à conserver à température ambiante.

Une réserve de santé.

100 g d'ananas fournissent 172 mg de fer et 16 mg de calcium. Il contient aussi des vitamines A, B et C (une portion = la moitié des apports quotidiens recommandés), et de la broméline, un ferment qui favorise la décomposition des protéines, la résorption des graisses et la digestion.

L'avez-vous essayé avec du salé ?

Sur un toast, dans une salade de riz et de poulet mayonnaise, en guise de fruit ou de légume avec du canard, par exemple, c'est un délice !



Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.