



FRUITS EXOTIQUES

PRÉPARATION DE LA SALADE D'ANANAS

Toute la réussite de votre recette tient au choix de l'ananas . Pour le manger "nature" vous préférerez bien sûr le petit et si parfumé "Victoria" qui doit son nom à la reine anglaise qui l'adorait ... et elle avait "gastronomiquement" raison . Mais il existe plein d'autres ananas moins connus et souvent moins "avenants" mais tout aussi bons, parfois même meilleurs ... cuisinés

Je vous propose, à la saison de tester le "sweet blue", du Ghana il est assez vilain, pas ou presque pas odorant et il arrive souvent chez nous "vert-bleu" paraissant pas mûrs . Ne vous fiez pas à son aspect "pas frais" : si le toupet est bien vert , craquant c'est parfait . Ayez confiance malgré sa mauvaise mine . Il justifiera la réputation que le Père Dutertre : "c'est le roi des fruits, car Dieu lui a mis une couronne sur la tête".

MÉTHODE :

Préparation du fruit :

L'ananas est un fruit composé de baies coniques et stériles, qui grossissent individuellement jusqu'à se rejoindre, formant à maturité l'ananas que vous consommez . l'infrutescence. Son "écorce", ses "écailles" octogonales sont donc autant de mini-fruits . Il est donc difficile , j'en conviens à découper mais ça vaut la peine, vous verrez

Commencez par enlever une tranche suffisante au fond pour que votre ananas "tienne" debout sur un plateau de découpe qui recueillera le jus du découpage

Coupez l'écorce pas trop épaisse tout le tour en le tenant par le plumet . Il va rester des fleurs ? Pas de problème enlevez les avec la pointe de votre épluche-légume, .

A partir de maintenant vous allez soit :

1 / Coupez des tranches en tenant toujours le plumet pour vous aider . Les tranches doivent être régulières . Puis avec un vide-pommes (ou le vide ananas de LVC voir la fiche) vous enlevez le coeur . Il faut appuyer en tournant le vide-pomme sur chaque tranche .

Si vous souhaitez présenter la salade sur des assiettes, coupez les tranches fines pour pouvoir en faire une présentation harmonieuse . Astuce : dans ce cas, enlevez le coeur avec un petit emporte pièce :il restera un peu de "dur" qui "tiendra" votre tranche entière plus facilement



2 / Vous coupez le plumet et vous coupez le fruit en quartier (comme du melon) et avec votre couteau vous enlevez les morceaux de coeur au couteau(comme pour enlever les graines des courgettes) . Puis vous découpez en morceaux de la taille d'une petite bouchée : il est difficile de couper les morceaux dans l'assiette ou dans une coupelle

T.S.V.P-->>>

Préparation de la "sauce" :

Dans tous les cas récupérez le jus qui a coulé pendant le découpage : ce sera votre "fond de sauce"
Ayez de la fantaisie mais sans excès :il faut que la "sauce" accompagne et rehausse le fruit, pas qu'elle en couvre le goût .

Je vous propose plusieurs solutions

1 / La plus classique : on reste dans la douceur jus de pomme (du frais maison c'est encore meilleur) + du sucre repaya , non raffiné et bien sûr pour ceux qui aiment (et qui peuvent) une (+ou-) large lichette d'un vieux rhum ambré

2 / Même base de jus de fruit mais essayez avec du jus (frais) d'orange (voir de pamplemousse si vous aimez l'amertume) + un rien de jus de citron . Sucrez avec du miel ou du sucre candi que vous avez fait diluer dans un rien de tisane de tilleul

3 / Avec une tisane de fenouil corsée, quelques gouttes de réglisse (ATTENTION interdit aux cardiaques) et un rien de votre sirop d'anis c'est un mélange goûteux

4 / Avec un de vos "sirops" de fruits à vous (mode LVC : voir fiche, sirop d'abricot, de cerises, ou de framboises ou de pêches) il vous suffira d'ajouter du jus de citron .

5 / Essayez une formule très originale: avec un bon ananas (pour une fois pas trop mûr). Coupez les morceaux petits et faites les macérer dans un mélange de vinaigrette + un peu de sauce moutarde de LVC (voir fiche). Vous les joindrez à un mélange de feuilles de choux de Chine, de salade iceberg, , et de feuilles d'épinard coupées bien fines. Arrosez du jus de macération de l'ananas . Vérifiez l'assaisonnement et servez avec une grillade de porc, ou des chipolatas, voir des merguez grillées . Testez et tenez-moi au courant !

Sachez que dans toutes ces recettes vous pouvez saupoudrer d'un peu d'épices de votre choix : la cannelle adoucit d'un parfum d'hiver, la muscade "enrobe" le goût, le piquant de LVC relève une douceur excessive . Pensez aux huiles essentielles (lavande, naiouli, rose) et à vos essences de fleurs et fruits LVC

MAIS toujours à doses homéopathiques , juste une touche subtile

Vous ne devez pas couvrir le bon goût du fruit frais . Aussi vérifiez toujours votre assaisonnement avant d'utiliser votre "sauce"

DONC

Dans tous les cas , arrosez bien les tranches de fruit, couvrez d'un film étirable et mettez au frais "mariner" au moins une heure ou deux

Sachez que vous pouvez même préparer vos salades d'ananas (toute) la veille : elles seront encore meilleures dans tous les cas

NB : Pensez à faire mariner d'ananas (sucrée) qui vous saison :

Voici une merveilleuse base (voir fiche)



encore une journée la salade resterait avec d'autres fruits de

pour un confit de fruits d'été

NOTES TECHNIQUES:

Ananas conservation

Comme tous les fruits exotiques PAS DE FRIGO. Gardez le simplement au frais et pas longtemps ! Comment savoir si il est mûr ??? Il a une couleur franche, il sent les fleurs au soleil; la "tige"(en dessous s'enfonce un peu ,...

T.S.V.P-->>>

Sinon ? S’il n’est pas assez mûr, pliez le avec une pomme mûre (ou une banane) dans une feuille de papier puis du journal . Le méthane dégagé le fera finir de mûrir. Cette méthode, utilisée aussi pour le avocats, présente ici les mêmes règles : surveillez l’avancement du mûrissement attentivement .

Autant un ananas mûr à point est génial, autant trop mûr il ne lui reste qu’à cacher sa honte dans le pourrissoir au fond du jardin . Pour le moment les épluchures (et donc les ananas) ne sont pas traités et forme un excellent compost ! On se console comme on peut ...

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis profitez d’un fruit plein de ressources!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans gras” Profitez en même avec la sauce vinaigrette légère de LVC vous pouvez déguster la version salée!!

Pour les “sans sucre” glucides 15 à 18 % , IG 45 c’est donc limite pour votre régime en version “sucrée” donc ATTENTION !!

Pour la salade “salée” certes il y a des hydrates de carbone dans les salades utilisées mais des doses raisonnables . l’ananas n’est qu’un des constituants, très parfumé certes mais il n’est pas là l’essentiel . Dans ce cadre c’est presque pour vous en quantité prudente ...

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

NB : Pour les “sans calories”: l’ananas serait même un “anti-kilo” ... mais ça je ne vous le garanti pas