

Commission du Pacifique Sud

Centre de formation
à l'éducation
communautaire

Aliments du
Pacifique
Sud

Fiche No. **10**
1986



L'ananas

Un fruit délicieux et rafraîchissant

Les Océaniens aiment l'ananas pour sa saveur exquise. C'est un fruit très rafraîchissant lorsqu'on a chaud et qu'on est fatigué. Il pousse presque partout dans le Pacifique. Sur certaines îles, il est cultivé en grandes quantités pour l'exportation afin de pouvoir être apprécié dans le monde entier.

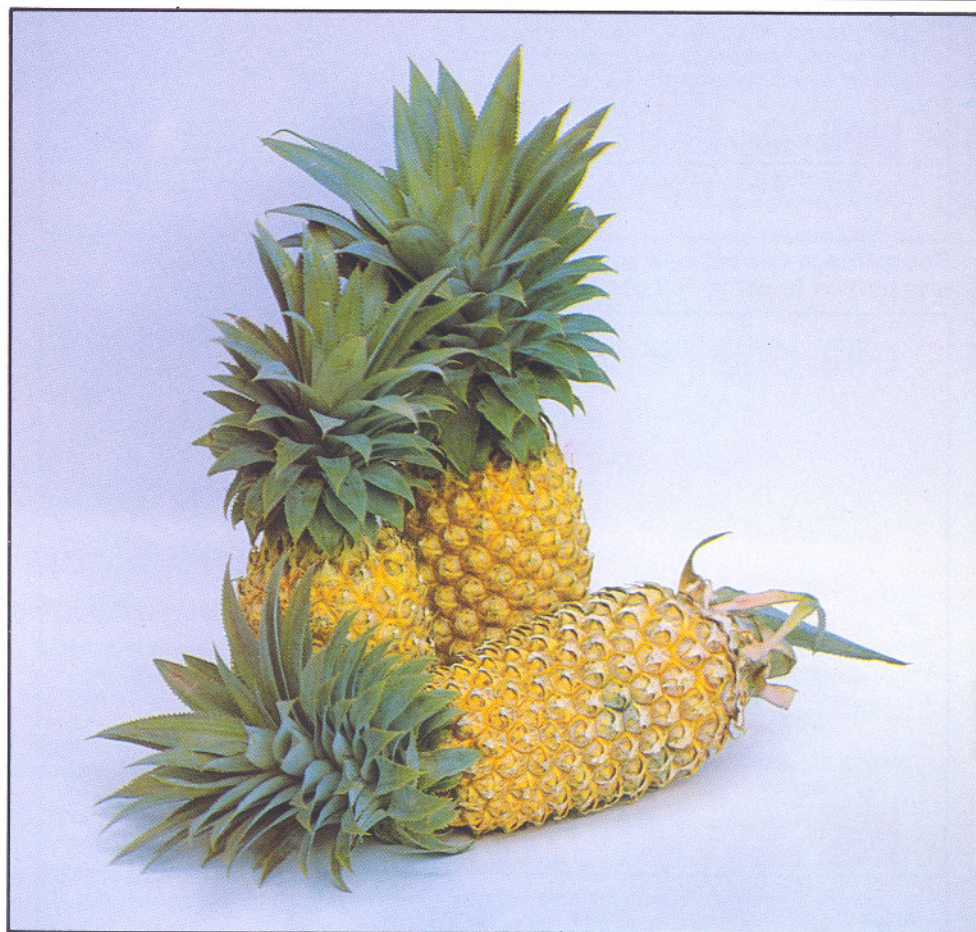
L'ananas est sucré quand il est mûr et sa valeur nutritive est bonne. C'est un aliment protecteur et fortifiant. Il contient des vitamines importantes, des sels minéraux et des fibres.

L'ananas est un aliment insulaire local qui peut être préparé de maintes façons pour mettre pleinement son goût en valeur.

Pour le planter, on utilise les caïeux ou la couronne



Les ananas poussent sur des plantes basses.



Ananas comusus est le nom scientifique de l'ananas. Le fruit de cette plante basse se forme sur un épi et a une peau jaune ou verte et marron. L'ananas pousse sur la plupart des îles océaniques, mais a besoin d'un sol bien composté et bien drainé. Les plants de l'ananas ne recouvrant pas bien le sol, ce dernier est exposé au soleil, ce qui peut favoriser le développement rapide de plantes adventices. Il faut empêcher cela de façon à obtenir une bonne récolte de fruits. A cette fin, les résidus d'autres cultures peuvent être étendus sur le sol pour faire un paillis qui ralentira la croissance des mauvaises herbes.

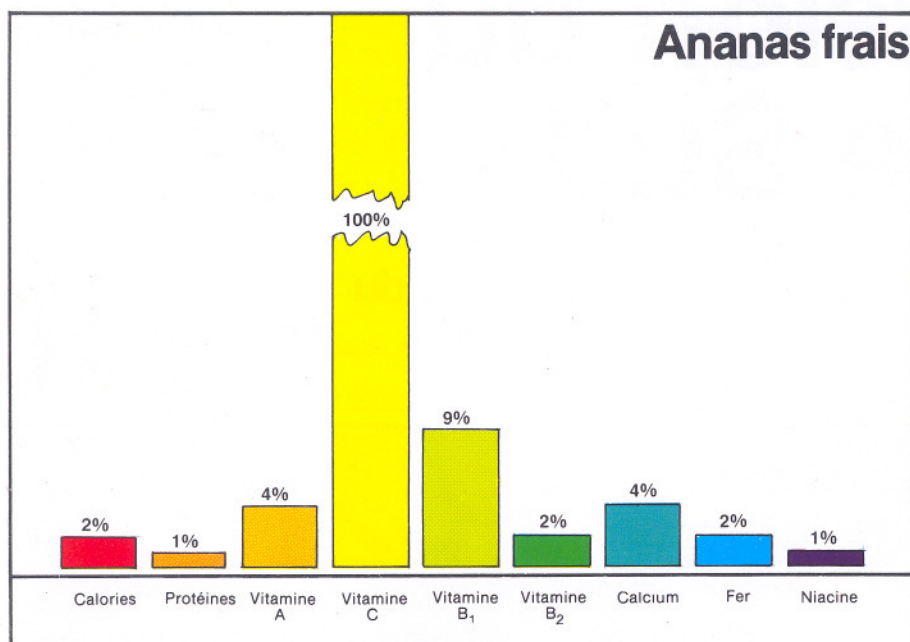
Les ananas peuvent être plantés en rangées ou individuellement. Comme matériel végétal, on utilise surtout les caïeux et les couronnes. Les caïeux poussent autour de la base du plant lorsque celui-ci est arrivé à maturité et fructifie. On peut les couper environ un mois après avoir cueilli le fruit. Il faut enlever quelques feuilles à la base du caïeu et laisser celui-ci sécher au soleil

pendant un ou deux jours avant de le mettre en terre. La récolte a lieu environ 12 mois après la plantation.

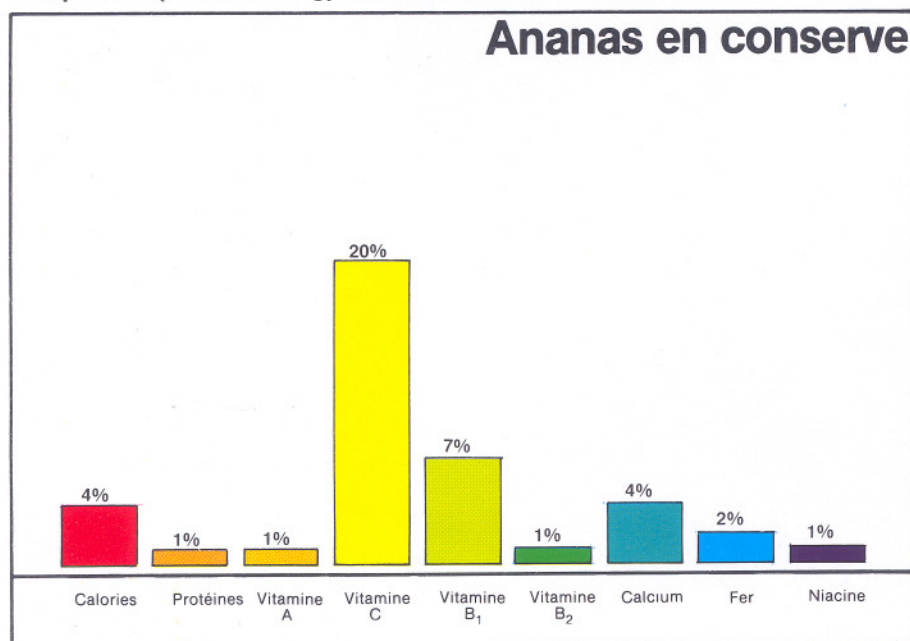
Il est également possible d'utiliser la couronne pour planter des ananas. Il faut tordre la couronne avant de la planter. La récolte a lieu après 18 mois environ.

Les plants produisent surtout pendant la grande saison de fructification, mais il y a également une saison moins importante six mois plus tard. On peut amener les ananas à fructifier à d'autres époques (en contre-saison) en utilisant des substances chimiques pour mûrir le plant. Les ananas de contre-saison étant très recherchés, ils peuvent être vendus à des prix élevés.

Il ne faut cueillir l'ananas que lorsqu'il est mûr. Lorsqu'on le cueille alors qu'il est encore vert, l'ananas ne deviendra pas plus sucré comme c'est le cas pour d'autres types de fruits. Plus le soleil a été abondant pendant la croissance du fruit, plus l'ananas est sucré.



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une portion (environ 100 g) d'ananas frais¹



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une portion (environ 100 g) d'ananas en conserve²

Des fibres qui maintiennent en bonne forme

L'ananas contient des **fibres**. Ces fibres sont nécessaires au transit intestinal. La consommation d'aliments riches en fibres, tels que les légumes et les fruits, procure à l'organisme les fibres dont il a besoin. Aujourd'hui, nombre d'Océaniens consomment beaucoup de denrées qui ont été raffinées, comme le riz blanc et la farine. Ces denrées ne contiennent pas beaucoup de fibres, ce qui est à l'origine de problèmes de santé comme la constipation chez de nombreuses personnes.

L'ananas est une bonne source de **vitamine C**, qui rend les tissus solides, aide le corps à assimiler le fer et favorise le métabolisme. C'est aussi une assez bonne source de **vitamine B₁** (thiamine), qui aide le corps à assimiler les glucides et à en retirer des calories.

Il est de loin préférable de consommer des fruits frais que des fruits en conserve. Les histogrammes montrent qu'à quantité égale, l'ananas frais fournit beaucoup plus de vitamine C que l'ananas en conserve. La vitamine C est facilement détruite par la chaleur et la fabrication de conserves alimentaires nécessite beaucoup de chaleur.

Un fruit utile

L'ananas cru contient une substance spéciale (appelée broméline) qui peut être utilisée pour attendrir la viande dure. Cette substance ne se trouve que dans l'ananas frais et non cuit. Elle disparaît en effet lorsque l'ananas est cuit ou mis en conserve.

On peut attendrir la viande en la laissant baigner dans une marinade d'ananas. Pour préparer cette marinade, mélanger de l'huile de table et du jus de citron. Utiliser deux fois plus d'huile que de jus de citron. Ajouter les tranches d'ananas frais à la préparation et laisser la viande baigner deux heures dans la marinade avant cuisson.

Il faut également savoir que l'ananas cru détruit la gélatine. Seul l'ananas cuit devra donc être utilisé dans les recettes ayant la gélatine comme ingrédient.

Préparation et consommation

Simplement découpé en tranches, l'ananas est délicieux. On peut également l'utiliser dans les salades de fruits et dans les desserts. Il peut être servi seul ou pour accompagner d'autres fruits, légumes, viandes ou poissons. Cru, il n'a rien perdu des vitamines C qu'il contient.

Pour préparer un ananas, découper la couronne et la partie inférieure. Enlever la peau externe rugueuse. Découper l'ananas dans le sens de la longueur et, le cas échéant, enlever le rachis. Récupérer le jus pour les jeunes enfants. Ne pas jeter la peau et le rachis mais les utiliser pour préparer une délicieuse boisson.

Boisson à l'ananas

1. Découper la peau et le rachis de l'ananas en petits morceaux. Les mettre dans une casserole et recouvrir d'eau. Couvrir et porter à ébullition.
2. Laisser bouillir pendant 20 minutes. La boisson risquerait de tourner par la suite si elle a bouilli moins de 20 minutes.
3. Passer et conserver dans un récipient propre. La boisson se conservera un ou deux jours dans un récipient couvert et placé dans un endroit frais.
4. Servir frais.
5. Pour varier le goût, mélanger la boisson à l'ananas à d'autres jus de fruits ou à des rondelles de bananes.

L'ananas peut également être servi en jus. Ce jus constitue une boisson excellente pour les personnes de tout âge.

Jus d'ananas frais

1. Préparer un ananas de la manière classique, telle qu'indiquée ci-dessus.
2. Râper ou découper l'ananas en cubes de 2,5 cm.
3. Déposer l'ananas râpé ou en cubes dans un torchon propre, presser pour en extraire le jus à récupérer dans un récipient propre.
4. Servir frais

On peut faire sécher la pulpe qui reste pour l'utiliser dans des petits pains ou des gâteaux, ou pour relever le goût des plats de viande et de poisson.

Conservation

Le recours à des agents chimiques spéciaux permet aujourd'hui de manger de l'ananas frais tout au long de l'année. Hors saison, l'ananas frais peut toutefois coûter très cher. Vous pourrez faire des économies en conservant de l'ananas que vous aurez acheté pendant la pleine saison, au moment où il coûte le moins cher. Vous pourrez ainsi profiter à tout moment de l'exquise saveur de ce fruit.

On peut conserver l'ananas de plusieurs façons. Il peut être séché, congelé ou préparé en confiture, pickles (mariné dans du vinaigre) ou chutney (condiments aigres-doux).

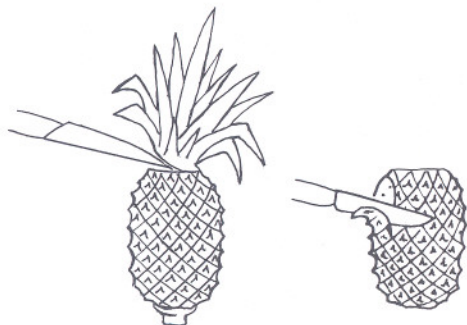
Le séchage — L'ananas séché est une collation excellente et nutritive pour les enfants. Il peut être vendu dans le commerce en remplacement d'autres collations moins nutritives. On peut également l'utiliser dans les plats à base de viande et de poisson ou dans les desserts.

Ananas séché

1. Choisir un fruit ferme et pas trop mûr.
2. Peler l'ananas et le découper en tranches d'un centimètre. Enlever le rachis s'il est trop fibreux.
3. Placer les tranches au soleil ou dans un séchoir solaire jusqu'à ce qu'elles sèchent. Il faut normalement compter de deux jours et demi à trois jours. Si les mouches posent problème, couvrir le fruit d'un filet fin.
4. S'il n'y a pas pas assez de soleil, finir le séchage des tranches d'ananas dans un four à feu très doux.
5. Conserver dans des pots propres et à fermeture hermétique ou dans des sacs de plastique.

La congélation — C'est une autre façon de conserver l'ananas. Préparer le fruit de la façon classique et le découper en cubes. Placer les cubes dans des sacs de plastique, fermer et congeler. Une fois décongelé, l'ananas ne sera toutefois plus aussi croquant que frais.

On peut également congeler du jus d'ananas. Verser le jus dans un bac à glace et faire congeler. Une fois les cubes congelés, les enlever du bac à glace et les conserver tels quels dans des sacs de plastique fermés.



Pour préparer un ananas, couper la couronne et la partie inférieure, enlever la peau et ôter les yeux en coupant en diagonale autour du fruit.

Gratin de patate douce et d'ananas

Pour six personnes :

- 4 patates douces de taille moyenne, cuites et découpées en rondelles
- 2 tasses de sauce au fromage (voir ci-dessous)
- 1 cuillerée à soupe de coco râpé
- 1 ananas frais, pelé, rachis enlevé, découpé en tranches
- 2 cuillerées à soupe de ciboule émincée
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
- Sel à volonté

1. Graisser un plat allant au four.
2. Disposer en couches les tranches d'ananas, les rondelles de patate douce, le coco râpé et la ciboule.
3. Recouvrir de sauce au fromage.
4. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de patate douce ni d'ananas.
5. Cuire à four chaud pendant 30 minutes.
6. Servir comme légume pour accompagner de la viande ou du poisson.

Sauce au fromage

Deux tasses :

- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 1 bonne cuillerée à soupe de farine
- 2 bonnes cuillerées à soupe de fromage râpé
- 1 tasse et demie de lait
- Sel et poivre à volonté

1. Faire fondre le beurre, y mélanger la farine en utilisant une cuiller en bois.
2. Cuire à feu doux pendant 3 minutes sans laisser roussir.
3. Retirer du feu et incorporer progressivement la moitié du lait sans cesser de mélanger; bien remuer jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
4. Replacer sur le feu, faire épaissir à feu doux sans cesser de mélanger.
5. Ajouter progressivement le lait restant.
6. Porter à ébullition.
7. Ajouter le fromage râpé, le sel et le poivre selon le goût, et bien mélanger.

Salade d'ananas et d'avocat

Pour six personnes :

- 2 tasses d'ananas en tranches
- 3 gros avocats
- 1/4 de tasse d'eau
- 1 jus de citron ou de limette
- Assortiment de légumes verts frais pour faire une salade

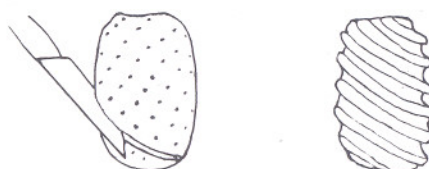
1. Couper chaque tranche d'ananas en 4 morceaux.
2. Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, peler et découper en tranches. Mélanger l'eau et le jus de citron, et plonger les tranches d'avocat dans ce mélange.
3. Laver et préparer les légumes verts.
4. Disposer les tranches d'avocat et d'ananas sur un lit de légumes verts.
5. Servir avec de la viande ou du poisson froid.

Dîner en coquille

Pour deux personnes :

- 4 petites patates douces
- 2 ciboules
- 1 tomate
- 3/4 de tasse de plantes à feuilles vertes (vert foncé)
- 1/2 tasse de cacahuètes, de poisson émincé ou de bœuf en gelée
- 1/4 d'ananas (taille moyenne) émincé
- 1 noix de coco

1. Peler et laver les patates douces. Découper en petits morceaux.
2. Laver et émincer la ciboule, la tomate et les plantes à feuilles vertes.
3. Râper le coco et conserver la noix.
4. Préparer du lait de coco.
5. Placer tous les légumes, les cacahuètes, le poisson ou la viande et l'ananas à l'intérieur d'une moitié de noix.
6. Verser le lait de coco sur la préparation de légumes.
7. Refermer à l'aide de l'autre moitié de la noix et maintenir fermement en place.
8. Faire cuire pendant environ 45 minutes à l'étuvée ou dans un four traditionnel.
9. Servir dans la noix.



1. Extrait de *Food composition tables for use in the Pacific Islands*, Commission du Pacifique Sud, 1983.

2. Extrait de *Food composition tables for use in East Asia*, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, 1972.

Boulettes d'ananas et de poisson

Pour six personnes :

750 g de poisson

- 1 petit oignon émincé
 - 1 petite papaye verte
 - 1 tasse de morceaux d'ananas
 - 1 pomme de chou de Chine
 - 4 cuillerées à soupe d'huile de table, de margarine ou de beurre
 - 1 bon centimètre de gingembre émincé ou pilé
 - ½ cuillerée à café de sucre
 - 1 cuillerée à café de sauce au soja
 - 1 tasse d'eau
 - 1 cuillerée à café de farine de blé
- Sel à volonté

1. Peler la papaye, enlever les graines et découper dans le sens de la longueur. Laver et émincer le chou dans le sens de la longueur.
2. A l'aide d'une cuiller ou d'une coquille, séparer la chair des arêtes et de la peau. Façonner en petites boulettes.
3. Faire chauffer l'huile, la margarine ou le beurre dans une poêle.
4. Faire cuire doucement les boulettes de poisson jusqu'à cuisson complète. Retirer de la poêle.
5. Faire frire les morceaux de papaye et d'ananas.
6. Ajouter l'oignon, les queues du chou et terminer par les feuilles. Faire frire en arrêtant juste avant la cuisson complète.
7. Mélanger le sucre, la sauce au soja, l'eau et la farine de blé. Ajouter cette préparation aux légumes et mélanger sans arrêt jusqu'à ébullition.
8. Ajouter les boulettes de poisson et mélanger.
9. Servir chaud avec du taro, du fruit à pain ou du riz.

Salade de fruits frais au lait de coco

Pour six personnes :

- 1 tasse de lait de coco dilué
 - 1 gros ananas
 - 6 bananes mûres
 - 1 papaye
 - 2 oranges
 - 2 mangues mûres
 - 4 limettes ou citrons verts
- Sucre à volonté

1. Couper l'ananas en deux dans le sens de la longueur. Vider l'ananas sans abîmer la peau.
2. Couper l'ananas en petits morceaux.
3. Peler et préparer les autres fruits et les couper en petits morceaux.
4. Saupoudrer légèrement de sucre.
5. Ajouter le jus de limette.
6. Verser le lait de coco. Bien mélanger et remplir les deux moitiés évidées de l'ananas avec la salade de fruits.
7. Servir frais.

Poulet à l'ananas

Pour six personnes :

- 1,5 kg de poulet
- 2 cuillerées à soupe de beurre, de margarine ou d'huile de table
- 2 tasses d'ananas en morceaux
- Sel à volonté

1. Laver et découper le poulet en portions individuelles. Assaisonner d'un peu de sel.
2. Faire dorer les morceaux dans le beurre, la margarine ou l'huile.
3. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
4. Dégraisser et ajouter les morceaux d'ananas.
5. Cuire à feux doux, sans couvrir, pendant 5 minutes, en arrosant de temps en temps le poulet de son jus.
6. Servir avec du taro, des patates douces ou du riz, et des légumes.

Entremets au manioc et à l'ananas

Pour deux personnes :

- 2 tasses de manioc râpé
- ½ tasse de noix de coco râpée
- 2 tasse d'ananas pilé
- 1 tasse de fromage râpé
- ½ tasse de ciboule ou d'oignon émincé

1. Mélanger le manioc râpé au coco râpé et étaler, en pressant légèrement, dans le fond d'un plat graissé allant au four.
2. Répartir l'ananas pilé, l'oignon émincé et le fromage râpé sur le mélange de manioc et de coco.
3. Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus gratine.

Cette fiche est la dixième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

- Fiche No. 1 — *Le taro*
- Fiche No. 2 — *La papaye*
- Fiche No. 3 — *La mangue*
- Fiche No. 4 — *La goyave*
- Fiche No. 5 — *Le manioc*
- Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
- Fiche No. 7 — *La banane*
- Fiche No. 8 — *La noix de coco*
- Fiche No. 9 — *Le fruit à pain*
- Fiche No. 11 — *Les agrumes*
- Fiche No. 12 — *La citrouille*

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1987.

Texte original : anglais
© Commission du Pacifique Sud, 1985.

© Commission du Pacifique Sud, 1987.
Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignement sont à adresser à l'éditeur.

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

L'ananas : un fruit délicieux et rafraîchissant.

(CPS Aliments du Pacifique Sud; no. 10).

1. Pineapple. 2. Cookery (Pineapples).
- I. Series.

641.34774
ISBN 982-203-113-0

AACR2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la
Commission du Pacifique Sud
B.P. D5, Nouméa Cedex
Nouvelle-Calédonie

ou au
SPC Community Education
Training Centre
Private Mail Bag
Suva, Fidji