



EN FORME

L'ANANAS, EXOTIQUE... et fantastique !

Sous son épaisse écorce, voilà un fruit qui cache bien des vertus. Ce curieux fruit allongé, couvert de motifs hexagonaux et surmonté d'une belle couronne de feuilles vertes et brillantes, vous apporte ainsi ses bienfaits tout au long de l'année... Le point avec **Émilie Kapps**, naturopathe.

PAR QUITTERIE PASQUESOONE

Originaire d'Amérique du Sud, l'ananas est un fruit aux nombreuses vertus. « Peu calorique, gorgé d'eau, frais et désaltérant, il est très agréable et s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée », commence **Émilie Kapps**, naturopathe. Ça tombe bien, s'il est délicieux consommé frais, juste coupé en tranches ou en dés, il se prête aussi à de nombreuses utilisations : « L'ananas se cuisine aussi bien dans les desserts que dans les plats sucrés-salés. Mon conseil : le consommer frais plutôt qu'en conserve pour bénéficier de tous ses nutriments. » Importé en France depuis les quatre coins du monde (Côte d'Ivoire, Thaïlande, Philippines...), on le retrouve facilement toute l'année sur les étals des primeurs.

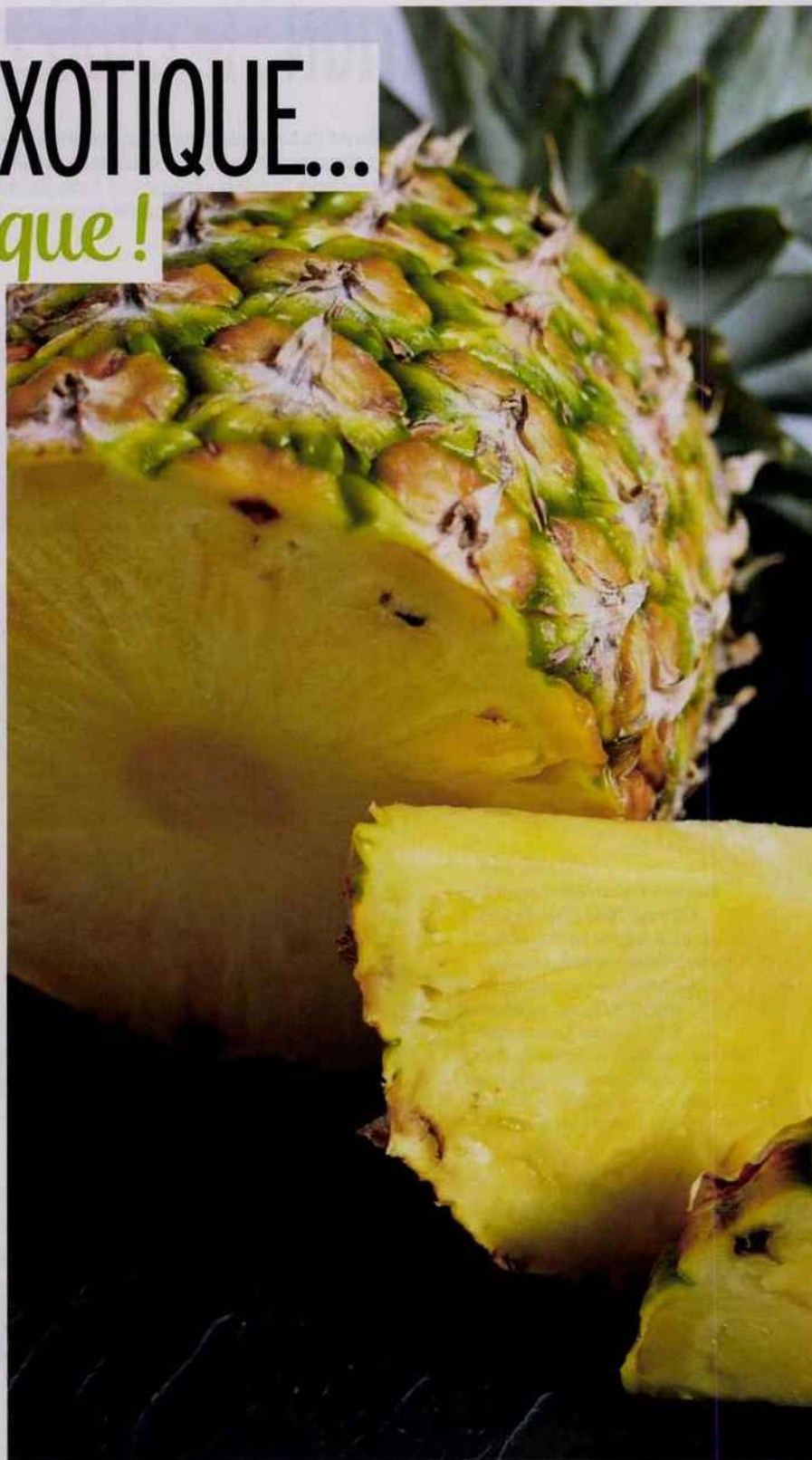
Des vitamines à foison

L'ananas offre une composition nutritionnelle très intéressante.

« Il contient tout d'abord de la bromélaïne, une enzyme aux propriétés multiples, des

MÛR À POINT

L'ananas est un fruit exotique à choisir avec soin pour profiter de sa chair sucrée et juteuse : il doit être ferme et bien lourd, sans taches brunes. Plus son parfum est puissant, plus il a de chances d'être mûr. Pour un fruit à parfaite maturité, prélevez une de ses feuilles au centre : si elle ne résiste pas, c'est qu'il est mûr à point.





polyphénols et des flavonoïdes, de la famille des antioxydants, de nombreuses vitamines (C, B1, B6, provitamine A), mais aussi du calcium, du magnésium, du potassium ou encore du manganèse », explique la professionnelle. Un fruit que l'on peut donc consommer régulièrement sans hésiter pour profiter pleinement de ses atouts.

Un fruit minceur

Mais ce n'est pas tout : l'ananas est également riche en fibres qui favorisent le transit intestinal et la satiété. « L'ananas favorise la digestion grâce à la bromélaïne, qui permet notamment de décomposer les protéines apportées par l'alimentation », ajoute Émilie Kapps. Il est en outre pauvre en calories (environ 52 calories pour 100 g) et gorgé d'eau, ce qui en fait un excellent fruit minceur. Mais attention, contrairement aux idées reçues, l'ananas ne possède pas de vertu contre la cellulite comme on lui prête parfois. La molécule responsable de ses effets amincissants est en effet contenue dans la tige de l'ananas. Consommer des quantités d'ananas dans l'espoir de perdre du poids ne sert donc à rien !

Des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires

« Les antioxydants contenus dans l'ananas, c'est-à-dire la vitamine C, polyphénols et les flavonoïdes, jouent en outre un rôle majeur dans la prévention des cancers, des maladies cardio-vasculaires et de celles liées au vieillissement », rajoute la spécialiste. On lui prête également des vertus anti-oedémateuse mais aussi anti-inflammatoire. « L'ananas aiderait ainsi à réduire la douleur, l'oedème postopératoire ou post-traumatique, l'inflammation de la muqueuse de l'estomac (reflux) grâce à la bromélaïne ou encore à soulager l'arthrose ou à traiter la sinusite », termine Émilie Kapps. Une mine d'or !

BIEN CONSERVER UN ANANAS

La majorité des fruits exotiques supporte mal le froid, c'est le cas de l'ananas. Pour le conserver entier le plus longtemps possible, l'idéal est de le placer dans une pièce à température ambiante. Une fois coupé, vous pouvez le garder dans un récipient hermétique au réfrigérateur où il se conservera quelques jours.

LA RECETTE QUI NOUS PLAÎT

Gâteau à l'ananas

POUR 6 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 40 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

• 1 petit ananas Victoria • 175 g de farine • 275 g de sucre muscovado • 175 g de beurre • 3 œufs
• 20 cl de lait • 1 sachet de levure chimique • Les zestes d'1 citron non traité

1. Préparez un caramel.

Faites fondre 100 g de sucre directement dans le fond d'un moule rond en inox sur feu doux, jusqu'à ce qu'il caramélise et le recouvre.

2. Pelez l'ananas, coupez-le en rondelles, ôtez le cœur dur

et répartissez les rondelles sur tout le fond du moule. Préchauffez le four à 180°C.

3. Faites fondre le beurre

et laissez-le un peu refroidir. Battez les œufs entiers avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez

le beurre, la farine, la levure, le lait et les zestes de citron.

4. Mélangez bien et recouvrez les rondelles

d'ananas avec le mélange. Enfourez pour environ 40 min de cuisson. Démoulez et dégustez tiède ou froid.

