

NOS PLUS
BELLES

recettes

ANANAS
& COCKTAILS





La Réunion

L'origine intense

Terre volcanique, La Réunion recèle une grande diversité de fruits et de variétés. Parmi les plus savoureuses : l'ananas Victoria, légèrement acidulé et spécialement produit sur l'île. Ces saveurs exotiques inédites sont préservées grâce à une production raisonnée, sans recours aux produits phytosanitaires pour le traitement des fruits. L'ananas est cueilli à maturité optimale, après avoir grandi à son rythme sous un soleil tropical. Pour garantir une fraîcheur incomparable, il est expédié le jour même de la récolte.



S'ILS SE DÉGUSTENT
PARFAITEMENT FRAIS ET
NATURES, NOS ANANAS
PEUVENT ÊTRE ACCOMMODÉS
EN CUISINE DE NOMBREUSES
MANIÈRES.



EN ENTRÉE, EN PLAT, EN
DESSERT OU EN COCKTAIL,
DÉCOUVREZ AU FIL
DES PAGES NOS RECETTES
POUR EXPLORER TOUTES LES
SAVEURS DE CES FRUITS DE
CARACTÈRE, QUI SAURONT
VOUS APPORTER PEP'S ET
FRAÎCHEUR EN BOUCHE !



**Frédéric
Rivière**

CHEF DU RESTAURANT
LA MARMITE PEÏ
SAINT DENIS



**Ludovic
Bardeur**

CHEF DU RESTAURANT
LE BOCAGE
SAINTE SUZANNE



HABITUÉS À SUBLIMER
LES FRUITS DE
LA RÉUNION, NOS
CHEFS FONT VOYAGER
VOS PAPILLES AVEC
LEURS RECETTES
TRADITIONNELLES
OU REVISITÉES.

**Samuel
Mounoussamy**

CHEF BARMAN
À LA VILLA DES ROCHES
À SAINT GILLES



Beignets de porc à l'ananas



POUR 3 PERSONNES

- ▷ 400 G D'ÉCHINE DE PORC ÉMINCÉE
- ▷ 2 GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES
- ▷ 1 POIVRON ROUGE, VERT ET JAUNE
- ▷ 1 PINCÉE DE SEL ET DE POIVRE
- ▷ 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE
- ▷ 2 GROS OIGNONS COUPÉS EN QUARTIERS
- ▷ 1 ANANAS
- ▷ 1 ŒUF ENTIER
- ▷ 10 CL D'EAU
- ▷ 3 CUILLÈRES À SOUPE DE POUDRE DE MANIOC

- 1.** Dans un récipient, mettre l'émincé de porc et y ajouter le sel, le poivre et l'œuf entier. Incorporer ensuite les cuillères à soupe de poudre de manioc et tout mélanger.
- 2.** Dans une sauteuse, rajouter de l'huile en quantité suffisante sur feu vif et y incorporer la viande. La laisser prendre une belle couleur pour suggérer un bon croquant. Réserver.
- 3.** Faire revenir ensuite dans très peu d'huile les oignons pendant 1 à 2 minutes puis ajouter la viande, le poivron haché selon votre convenance, l'ananas coupé en dés et les deux gousses d'ail écrasées. Faire sauter 1 minute environ et ajouter le sucre puis 10 cl d'eau.

**Servir avec du riz blanc chaud
et un bon rougail pimenté.**



Rôti d'ananas flambé à l'alcool de riz



POUR 3 PERSONNES

- ▷ 1 ANANAS
- ▷ 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE ROUX
- ▷ 1 GOUSSE DE VANILLE DE LA RÉUNION
- ▷ 2 ORANGES PRESSÉES
- ▷ 1 DEMI-CITRON
- ▷ 1 NOISETTE DE BEURRE
- ▷ 4 CL D'ALCOOL DE RIZ

- 1.** Dans une poêle chauffée, mettre le beurre et l'ananas, préalablement coupé d'un bon centimètre environ dans le sens de la longueur.
- 2.** Bien dorer les morceaux d'ananas et ajouter le jus d'orange, le citron, la gousse de vanille. Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.
- 3.** En fin de cuisson, ajouter environ 4 cl d'alcool de riz et faire flamber.

**À déguster avec une bonne boule
de glace de vanille!**



Tarte ananas-coco revisitée



POUR 2 PERSONNES

- ▷ 1 DEMI-ANANAS
- ▷ 100 G DE SUCRE
- ▷ 2 BÂTONS DE CANNELLE
- ▷ 2 ANIS ÉTOILÉ
- ▷ 1 GOUSSE DE VANILLE
- ▷ 200 G D'EAU

Pour la caramel à sec

- ▷ 40 G DE SUCRE
- ▷ 20 G DE SIROP À L'ANANAS
(cuit précédemment)

Pour le crumble

- ▷ 100 G DE FARINE
- ▷ 100 G DE POUDRE D'AMANDES
- ▷ 100 G DE SUCRE
- ▷ 100 G DE BEURRE

1. Faire bouillir à feu vif le sirop avec les épices (l'eau, le sucre, la cannelle, l'anis étoilé et la gousse de vanille). Ajouter ensuite le demi ananas et éteindre le feu. Couvrir pendant 15 minutes puis débarrasser.

2. Réaliser un caramel à sec : faites chauffer une poêle, ajouter le sucre et laisser colorer. Ajouter le demi-ananas et déglacer avec le sirop. Laisser cuire pendant 5 minutes et débarrasser.

3. Réaliser le crumble en mélangeant la farine, le sucre, la poudre d'amande et le beurre.

4. Cuire au four pendant 15 minutes à 180 degrés.

Pour le dressage

Faire un demi-cercle avec le crumble et disposer les morceaux d'ananas au-dessus.

Ajouter une boule de glace coco (ou un autre parfum selon votre goût).



Pavé de thon cuit façon court-bouillon à l'ananas



POUR 3 PERSONNES

- ▷ 180 G DE THON ROUGE
- ▷ 1 LITRE D'EAU
- ▷ 20 G DE GINGEMBRE
- ▷ 20 G DE CORIANDRE
- ▷ THYM & POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE
- ▷ SAUCE SOJA
- ▷ ÉPLUCHURES D'ANANAS

- 1.** Pour le bouillon, mettre tous les éléments dans une casserole et laisser bouillir pendant 30 minutes.
- 2.** Saisir ensuite le thon des 4 côtés puis le tailler en fines tranches.
- 3.** Dans un bol, placer le court-bouillon (sans les épluchures et les ingrédients) au fond et déposer les tranches de thon par-dessus !

Manger chaud.



POUR 2 PERSONNES

- ▷ 2 MAGRETS DE CANARD DE 350 G CHACUN
- ▷ UN DEMI-ANANAS
- ▷ 1 BÂTON DE CANNELLE
- ▷ 2 ANIS ÉTOILÉ
- ▷ SEL & POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE
- ▷ 15 G DE BAIES ROSES

- 1.** Faire revenir le magret des 2 cotés pendant 5 minutes et débarrasser.
- 2.** Dans la même poêle, cuire le demi ananas-coupé selon votre convenance.
- 3.** Ajouter les épices, laisser colorer puis déglacer avec de l'eau pendant 5 minutes. Finir au four avec les magrets pendant 5 minutes.

Servir avec une mousseline citrouille ou de pommes de terre.



Le Passionnément Z'Anana



POUR 6 / 8 PERSONNES

Pour le sablé breton (1)

- ▷ 50 G DE JAUNE D'ŒUF
- ▷ 90 G DE SUCRE ROUX
- ▷ 127 G DE FARINE
- ▷ 2 G DE LEVURE CHIMIQUE
- ▷ 1 G DE SEL
- ▷ 90 G DE BEURRE

Pour la crème légère (4)

- ▷ 250 G DE LAIT
- ▷ 60 G DE SUCRE ROUX
- ▷ 28 G DE MAÏZENA
- ▷ 37 G DE JAUNE D'ŒUF
- ▷ 15 G DE BEURRE
- ▷ 4 G DE GÉLATINE
- ▷ 130 G DE CRÈME MONTÉE

Pour le coulis passion (2)

- ▷ 200 G DE FRUITS DE LA PASSION FRAICHE
- ▷ 30 G DE SUCRE ROUX
- ▷ 18 G DE MAÏZENA

Pour l'ananas poêlé (3)

- ▷ 1 ANANAS (D'ENVIRON 300 G)
- ▷ 50 G DE SUCRE ROUX
- ▷ 1 DEMI-GOUSSE DE VANILLE BOURBON
- ▷ 75 G DE RHUM BLANC

Pour le dressage

Sur un sablé breton, un coulis passion cerné par une crème légère, mettant en valeur une poêle d'ananas vanille flambé au rhum, décoré avec de l'ananas cru et quelques graines de passion fraîche.

1. Faire blanchir les jaunes d'œuf et le sucre au batteur ou au fouet. Ajouter la farine, la levure et le sel préalablement tamisé. Ne pas attendre un mélange homogène pour ajouter le beurre pomade.

Conseil : À la sortie du batteur, le mélange doit être souple. Le dresser à la poche et cuire à 170°C pendant environ 20 minutes (le temps et la température dépendent des fours utilisés).

2. Chauffer le jus des fruits de la passion. Ajouter le sucre et la maïzena, mélanger l'ensemble. Puis mixer et réserver au frais.

3. Faire légèrement caraméliser le sucre. Ajouter les ananas coupés en cubes et la vanille. Saisir l'ananas et le flamber au rhum. Réserver au froid.

4. Réaliser une crème pâtissière avec le lait, le sucre, la maïzena et les jaunes d'œuf. Après cuisson, ajouter la gélatine (préalablement gonflée dans 28 Gr d'eau) et le beurre. Bien mélanger et réserver au froid. Avant utilisation, bien lisser la crème au fouet, puis incorporer délicatement la crème montée.



Sweet Apple



POUR 1 VERRE

- ▷ 1 QUART D'ANANAS COUPÉ EN DÉS
- ▷ DES PETITS MORCEAUX DE GINGEMBRE
- ▷ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE ROUX
- ▷ 2 CL DE SIROP DE CITRONNELLE
- ▷ 1 CL DE SIROP DE CANNE
- ▷ 1 PINCÉE DE POUDRE DE CANNELLE

Mettre tous les ingrédients dans un blender.
Mixer au maximum pendant 1 minute.
Prendre le verre, remplir de glaçons
et y ajouter le mélange.

***À décorer avec une tranche d'ananas coupée
en triangle et 2 feuilles d'ananas.*** _____



Daïki-ananas



POUR 1 VERRE

- ▷ 5 CL DE RHUM BRUN CHATEL
- ▷ 4 CL DE JUS D'ANANAS FRAIS
- ▷ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE ROUX
- ▷ 1 CL DE SIROP DE CANNE
- ▷ 1 PINCÉE DE POUDRE DE CANNELLE

Au shaker, mettre tous les ingrédients avec des glaçons.
Secouer énergiquement pendant 15 secondes.
Verser en filtrant dans un verre type Martini.

***À décorer avec une tranche d'ananas
et 1 feuille d'ananas.*** _____



Ti'Passion



POUR 1 VERRE

- ▷ 6 CL DE RHUM BRUN CHATEL
- ▷ 1 DEMI-FRUIT DE LA PASSION
- ▷ 1 DEMI-CITRON VERT COUPÉ EN DÉS
- ▷ 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE ROUX

Dans un verre type Old Fashioned, écraser le citron vert ainsi que le sucre. Rajouter le demi-fruit de la passion puis le rhum brun. Mettre 5 à 6 glaçons puis mélanger jusqu'à ce que le bord du verre soit froid.

À décorer avec l'autre moitié du fruit de la passion.



Limo'passion



POUR 1 VERRE

- ▷ 1 DEMI-FRUIT DE LA PASSION
- ▷ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE ROUX
- ▷ 1 CL DE SIROP DE CANNE
- ▷ 2 CL DE JUS DE CITRON VERT
- ▷ EAU PÉTILLANTE

Directement dans le verre, mettre le demi-fruit de la passion, le sucre, le sirop de canne, le sucre roux et le jus de citron vert. Rajouter des glaçons jusqu'en haut, puis compléter avec de l'eau pétillante. Bien mélanger pendant 10 secondes.

À décorer avec l'autre moitié du fruit de la passion.

Astuces pour réaliser un sirop de canne en 10 minutes

- ▷ EAU + SUCRE BRUN OU BLANC

Remplir un verre de sucre et le verser dans une casserole. Dans ce même verre, verser de l'eau en même quantité que le sucre. Le verser également dans la casserole. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu. **Et voilà un sirop de canne facile et simple à faire chez vous !**

Création : J'articule, E. Schmitt; Istock @EAT / Jean Philippe BOUCHIAT.
Avec la participation du Syndicat du Sucre



www.lesfruitsdelareunion.com



ARIFEL
Association Réunionnaise Interprofessionnelle
des Fruits & Légumes



UNION EUROPÉENNE