

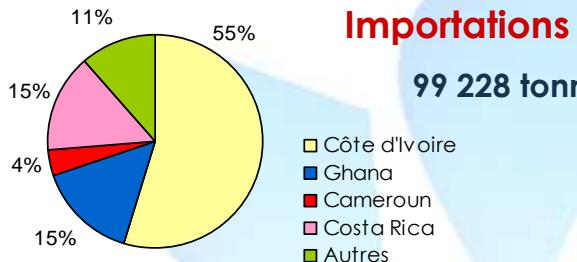


## Historique

En Guadeloupe, Christophe Colomb a aussi découvert l'ananas. Cultivé depuis fort longtemps dans les zones tropicales d'Amérique, les Indiens l'appelaient «nana», devenu chez nous «ananas». Ce sont les Hollandais qui l'ont introduit en Europe. Longtemps, il a été réservé aux tables royales ; en effet, Louis XV le faisait cultiver à grands frais dans les serres de Versailles.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**6ème fruit le plus acheté**  
**1,6 kg/acte** d'achat  
**1,4 kg/ménage/an** en moyenne

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Côte d'Ivoire	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cameroun	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Île Maurice / La Réunion		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ghana	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Costa Rica	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

L'ananas est un fruit commercialisé **toute l'année**, avec des approvisionnements fortement dépendants de la production ivoirienne.



Principales variétés : Cayenne lisse (Afrique), Green Cayenne (Amérique Centrale), Queen (le plus gustatif - Océanie), Extra Sweet (Costa Rica).

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Source de Potassium, de vitamine B et surtout de **vitamine C** (20% des ANC pour 100g).

Source de fibres (1,4 g aux 100 g en moyenne), surtout constituées de cellulose et d'hémicelluloses qui aident au **transit intestinal**.

Consommé en frais, aide à la digestion de la viande consommée au cours du même repas, grâce à la présence de **broméline**, enzyme qui démarre la digestion des protéines.

Facilite la **bonne assimilation** des aliments grâce aux acides organiques lui conférant sa saveur acidulée et qui stimulent la production de sucs gastriques.

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	125
Adultes	125
Personnes agées	125

## Conseils

**Frais**, découpé en tranches, avec une partie de la couronne, la chair peut ensuite être découpée, les tranches étant décalées les unes par rapport aux autres, ou découpé en rondelles très fines, ou en **salades** de fruits, **jus**, ananas **au sirop**.

Cuisiné : parfait pour toutes les associations **sucré-salé** !



Vérifier l'absence de taches brunes externes, la couleur des feuilles de la couronne et la fermeté de la chair.

