



JAMAIS TROP  
EXCENTRIQUE

# L' ANANAS

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

## TROUVER LE BON PRODUIT

Le poids, l'odeur, l'apparence de ce fruit exotique vous guideront et vous aideront à le sélectionner :

- Soupez et sentez-le : il doit être lourd et parfumé.
- Les feuilles de sa couronne doivent être d'un vert bien franc et d'apparence vigoureuse.
- Pour juger de la maturité d'un ananas, vous pouvez tirer sur une de ces feuilles : si elle vient facilement, l'ananas est mûr à cœur.
- La couleur n'est pas un critère de choix, elle dépend surtout de l'origine géographique du fruit.
- N'hésitez pas à l'examiner « sous toutes ses coutures ».
- Vérifiez donc que sa robe ne comporte aucune tache ou meurtrissure.
- L'ananas, malgré son apparente robustesse, est sensible aux coups.

## CONSERVATION

L'ananas se conserve 6 jours maximum à l'air ambiant.

## BIEN CUISINER L'ANANAS

Vous pouvez la poêler ou l'intégrer telle quelle à toutes vos préparations, auxquelles elle donnera une petite touche exotique agréable.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# ANANAS SMOOTHIE BOWL



## PRÉPARATION

20 min.

## CUISSON

Sans cuisson

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Sucrée

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 ananas
- 1 banane
- 100 g de fromage blanc
- 1 kiwi
- ½ grenade
- 1 poignée de copeaux de noix de coco
- 1 fruit de la passion
- Quelques tranches de caramboles (facultatif)

## ÉTAPES

- Découper l'ananas en deux, récupérer le maximum de chair sans percer l'écorce. Réserver quelques cubes. Mixer le reste de la chair avec la banane épluchée et le fromage blanc.
- Verser ce smoothie dans les deux coques d'ananas et le décorer avec les cubes d'ananas restants, des rondelles de kiwi, des copeaux de noix de coco, une tranche de carambole, des graines de grenade et la pulpe du fruit de la passion.

# ANANAS SMOOTHIE BOWL

