

# LA GRENADE DE TUNISIE TOUTE LA RICHESSE D'UN FRUIT

أليف Alif





Parce qu'ils n'avaient jamais vu pareil fruit, les soldats romains, qui découvrirent la grenade lors de la première guerre punique (III<sup>e</sup> siècle av. J.-C.), la surnommèrent *malum punicum* (la pomme de Carthage) ou pomme punique ou *malum granatum* en raison de l'abondance de ses graines. Les deux appellations ont été conservées dans le nom botanique de l'espèce : *Punica granatum*.

# SOMMAIRE

## À LA RENCONTRE DU GRENADIER ..... p. 8

## LA FLORAISON ÉCLATANTE DES GRENADIERS ..... p. 13

De la fleur au fruit ..... p. 16

Le fruit de l'hiver ..... p. 18

Un fruit aux mille légendes ..... p. 22

## COMMENT CHOISIR ET CONSERVER LA GRENADE ..... p. 26

## COMMENT ÉGRAINER LA GRENADE ..... p. 28

## LES VARIÉTÉS DE GRENADES TUNISIENNES ..... p. 30

## LA GRENADE SE MET À TABLE ..... p. 32

Recettes de chefs tunisiens

Salades automnales  
Grenade et poisson  
Grenade et volaille  
La grenade et l'agneau

## DES DESSERTS VITAMINÉS ET COLORÉS ..... p. 52

## JUS ET SIROP DE GRENADES ..... p. 56

## CONFITURES ET GELÉES DE GRENADES ..... p. 58

## LES MILLE ET UNE VERTUS DE LA GRENADE ..... p. 62

## LA GRENADE, REINE DE BEAUTÉ ..... p. 68

## LES FESTIVALS DES « ROMEN » ..... p. 72



« Les pieds dans l'eau et la tête au soleil » est une expression qui convient aussi bien au grenadier qu'au palmier-dattier. Dans le Sud tunisien, à Gabès, la seule oasis maritime en Méditerranée, les grenadiers poussent à l'abri des palmiers-dattiers, dans un terroir unique entre désert et mer.



Stèle byzantine  
(musée de Lemta - Tunisie)

Dans l'arrière-pays de Carthage, les **Phéniciens** développèrent la **culture** du **grenadier**, déjà certainement présent à l'état sauvage au Maghreb.

Les plus anciennes représentations de la grenade se trouvent en **Égypte** et datent de 1500 ans avant notre ère. Les papyrus égyptiens sont les premiers à louer ses vertus. La grenade sera aussi très représentée sur les **mosaïques** et les **stèles** africaines et byzantines.

Au fil de l'histoire, la grenade **voage**. Lors des traversées des déserts, les nomades étanchaient leur soif grâce à sa pulpe gorgée d'eau, très désaltérante.

Au X<sup>e</sup> siècle, les Maures introduisirent la grenade en Espagne où elle donna son nom à la ville de **Grenade**.



Mosaïque africaine, III<sup>e</sup> siècle  
(musée de Sousse - Tunisie)

# À LA RENCONTRE DU GRENADIER

Originaire des vastes régions qui s'étendent de l'Iran à l'Himalaya et jusqu'au nord de l'Inde, le grenadier est cultivé depuis des millénaires.

C'est un bel **arbuste** épineux au port **buissonnant**, évasé et ramifié depuis la base jusqu'à une cime arrondie. Selon le climat et les régions, il peut atteindre quatre à six mètres de haut et plus, pour un étalement d'environ deux mètres. Son **feuillage** aux feuilles lancéolées, rigides et coriaces, d'un beau vert foncé, se teinte d'une couleur jaune or, lumineuse, à la fin de l'automne.

Le grenadier survit dans des conditions que peu de plantes supporteraient et vieillit bien. Il résiste à la sécheresse et à des températures basses jusqu'à  $-15^{\circ}\text{C}$ . Il tolère bien les sols riches en sel mais il a besoin de **beaucoup de chaleur** pour fructifier et **un peu de froid** en hiver pour fleurir abondamment.

Cependant, il est préférable de l'arroser pour avoir de beaux fruits.



Dans les jardins suspendus de Babylone ou dans le jardin des Hespérides, le grenadier occupait une place d'honneur. Il séduisait par son allure, ses fleurs d'un beau rouge vif et ses fruits aux multiples vertus.

Connue sous le nom de *Jullanâr*, la fleur du grenadier a été célébrée par les poètes arabes et persans.





## LA FLORAISON ÉCLATANTE DES GRENADIERS

La floraison du grenadier a lieu de la fin du printemps à l'été. Une floraison échelonnée apparaissant par flux ou vagues distinctes de fleurs. Sur l'arbre, **les boutons floraux** rouges, gros et coriaces, **accompagnent les fleurs** déjà écloses d'un rouge vermillon flamboyant.

Des fleurs, solitaires ou réunies en groupes de deux à cinq fleurs axillaires, aux sépales charnus qui supportent la corolle formée de cinq à sept pétales froissés.

Étant **auto-fertile**, l'arbre porte en même temps des fleurs mâles (à ovaire atrophié, stérile ou très peu fertile) en forme de cloche et des fleurs **hermaphrodites** (fertiles) en forme de vase. La pollinisation est en partie autogame (auto-fécondation), l'ovule étant fécondé par son propre pollen (auto-pollinisation) et en partie allogame (pollinisation croisée).

Les fleurs, comme les fruits, renferment des anthocyanines, des composés phénoliques du groupe des flavonoïdes qui participent à la couleur rouge.



Le tronc du grenadier et la peau (l'épicarpe) de la grenade contiennent des **tannins** qui protègent le fruit contre les rongeurs et les maladies.

L'écorce du tronc, la peau du fruit et les fleurs sont utilisés pour teindre les textiles, notamment les tapis. On obtient une **teinture** jaune citron à marron-rouge.

## De la **fleur** au **fruit**

La **fructification** du grenadier a lieu à partir de la troisième ou quatrième année. Les plus belles grenades mûrissent dans la zone périphérique de la canopée, dans les zones les plus ensoleillées. Le **fruit** est une **drupe** sphérique qui peut atteindre plus de douze centimètres. Un grenadier produit entre vingt à trente kilos de fruits.

Les grenades **mûrissent** par **bel ensoleillement**, particulièrement en automne. « Qouayel erroman », une expression tunisienne souvent traduite par « siestes grenadines », est l'arrière-saison ou été indien, quand arrivent les dernières vagues de grosses chaleurs qui parachèvent le mûrissement des grenades.



## Le fruit de l'hiver

La **récolte** des grenades démarre au début de l'**automne** mais peut commencer plus tôt pour les variétés précoces et se prolonger jusqu'à la mi-novembre pour les plus tardives.

Sur un même arbre, tous les fruits ne mûrissent pas en même temps ; pour la récolte, il faudra passer **plusieurs fois** sur le même arbre.

Il faut **cueillir** la grenade **à maturité**, lorsque l'écorce vire au rouge, **une par une à la main**. Les plus belles grenades sont celles qui ont une peau lisse et brillante, sans taches brunes.

Il faut la cueillir au **bon moment** parce qu'une fois cueillie, la grenade ne continue pas à mûrir, elle **stoppe** son processus de maturation. Aussi est-elle l'un des fruits qui se conserve le mieux une fois cueilli. Cueillie trop tard, elle court le risque de s'ouvrir.



**La récolte** des grenades intervient en moyenne 135 à 160 jours après la floraison, selon les variétés et les conditions climatiques. Lorsque les fruits commencent à perdre leur chlorophylle, c'est-à-dire leur couleur verte pour se teinter d'une couleur jaune ou rouge (selon la variété), et qu'ils ne sont pas encore fendus, la récolte peut commencer !





## Un **fruit** aux mille **légendes**

Sur le pourtour méditerranéen, les grenades symbolisent la **prospérité**, la **sagesse**, l'**amour** passionné et la **fécondité**. Les amoureux s'offrent une grenade en signe d'amour; des graines de grenade sont répandues sur le passage des jeunes mariés pour qu'ils connaissent la fertilité. On dit aussi que la pomme qui tenta Adam, au jardin d'Éden, était une grenade !

La mythologie persane donne au fruit des propriétés de **puissance** et d'**invincibilité**. Dans l'antiquité, la grenade a été l'un des attributs de nombre de déesses, parmi lesquelles Tanit, la déesse de Carthage.

Pour les juifs, les chrétiens, les musulmans et les bouddhistes, la grenade est un **fruit sacré**.

Pour les Chinois ses graines sont un symbole de **longévité** et d'**immortalité**.



Combien une grenade contient-elle de graines ? **365**, une graine pour chaque jour de l'année ?



« Je ne suis ni roi, ni reine, je porte la couronne, qui suis-je ?

- La grenade ! »

La **couronne** de la grenade, est constituée des restes du calice de la fleur.

Quand on coupe une grenade en deux, sous l'**écorce** épaisse, on découvre une multitude de **graines** (appelées arilles), enchâssées dans des loges délimitées par des cloisons épaisses jaunâtres. Si cette **gangue jaunâtre** a un goût trop **âpre** pour certains, les graines enveloppées par une **pulpe** rouge translucide juteuse, d'un blanc rosé ou d'un rouge aux nuances uniques, ont un goût **acidulé** et **doux** à la fois. Cette **pulpe** constitue la partie comestible de la grenade et représente environ **55 % du poids total du fruit**. Elle est rafraîchissante et bourrée d'antioxydants.

# COMMENT CHOISIR ET CONSERVER LA GRENADE



Une grenade est à bonne **maturité** lorsque l'**écorce** vire nettement au **rouge**. Elle doit être **lisse** et **brillante, sans taches** brunes. Plus la grenade est **lourde** au creux de la main, plus elle sera juteuse et sucrée. Tapoter le fruit avec la jointure de votre doigt, si un son métallique en émerge... le fruit est mûr ! Préférez les grenades bien mûres puisqu'elles ne mûrissent plus après leur cueillette.

N'attendez pas pour consommer les **grenades ouvertes** car la pulpe rouge qui entoure la graine séchera.

À **température ambiante**, la grenade se conserve une à deux semaines. Dans le bac du **réfrigérateur**, un mois. Jusqu'à six mois dans un endroit frais et sec, sans altération de ses propriétés nutritives et médicinales.

Éloigner les grenades d'autres fruits qui seraient conservés à leurs côtés, un éventuel dégagement d'éthylène pourrait accélérer le mûrissement de ces fruits.

“ Un trésor bien gardé,  
enveloppé de tulle ”  
André Gide



# COMMENT ÉGRAINER LA GRENADE



« La patience est comme une grenade, sa pelure est amère mais son fruit est succulent. »

Pour certains, l'acte de découper une grenade en deux pour en extraire soigneusement les graines avec les doigts et les déguster au fur et à mesure, une par une, frôle le rituel ; pour d'autres c'est un inconvénient...

## **Deux méthodes pour égrainer une grenade**

Avec un petit couteau pointu, couper la couronne de la grenade puis la base du fruit, juste assez pour voir les premières graines.

Sans couper entièrement la grenade, entailler délicatement sa peau verticalement, en traçant cinq quartiers. L'incision ne doit pas être trop profonde, juste l'équivalent de l'épaisseur de la peau.

Afin d'éviter de se tacher les vêtements et les doigts, plonger la grenade dans un saladier rempli d'eau, séparer les quartiers, retirer la peau extérieure. Extraire avec les doigts les graines de grenade. Les membranes blanches vont remonter à la surface de l'eau, les retirer. Égoutter dans une passoire.

**Ou bien :** couper en deux la grenade et tapoter délicatement à l'aide d'une cuillère en bois, les graines tomberont d'elles-mêmes.

# LES VARIÉTÉS DE GRENADES TUNISIENNES



**Il existe de par le monde plus de mille deux cents variétés de grenades. En Tunisie, une quinzaine de variétés, au moins, sont cultivées.**



**Les grenades de Gabès** ont une qualité spécifique qui est reconnue et garantie par les autorités tunisiennes depuis 2009 par une Indication de Provenance (IP). Toutes les grenades qui portent le logo de l'**IP grenade de Gabès** sont plantées dans les oasis avec des techniques culturales bien déterminées et des caractéristiques typiques (graines de couleur rose clair; juteuses, sucrées et de cœur tendre).



**Les grenades de Testour**, connues pour leurs graines de couleur rose vif à rouge clair; leur goût sucré avec un peu d'acidité, sont en cours de labellisation par une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) ou une Indication de Provenance (IP).



**Les grenades de Béni Khalled**, aux graines juteuses et de couleur foncée, sont une variété spécifique de la région du Cap Bon.

*Voir à la fin du livre la carte de la répartition géographique des variétés cultivées en Tunisie.*

# LA GRENADE SE MET A TABLE !



## La **grenade**, un **superaliment** très riche en **antioxydants**

Un Superaliment ! et non sans raison... le profil nutritionnel de la grenade est impressionnant. Son apport vitaminique est dominé par la **vitamine C** (20 mg aux 100 g). Une teneur très supérieure à celle de la plupart des fruits frais. Cent grammes de pulpe fraîche couvre 10 % de l'apport journalier en vitamine C recommandé. Les vitamines du groupe B sont également bien représentées, en particulier la **vitamine B3** (0,3 mg), **B5** (0,6 mg) et **B6** (0,2 mg) ainsi que la vitamine **E**. Quant aux minéraux et oligo-éléments présents (750 mg aux 100 g), ils font de la grenade une bonne source de **magnésium**, de **calcium**, de **potassium** (12% des AJR) et de **fibres**, de **fer** (1mg), de **zinc** (0,4mg), de **manganèse** (0,13 mg) et de **cuivre** (0,12 mg aux 100 g).

Le goût acidulé de la grenade vient de sa richesse en **acides organiques** (acide punicoïque et citrique). L'apport en calories de la grenade reste modéré, en moyenne 71 calories pour 100 g de partie comestible, elle convient parfaitement **en cas de régime**. Sa richesse en eau lui donne un fort pouvoir **désaltérant**.

# LA GRENADE SUBLIMÉE PAR LES CHEFS TUNISIENS

## Courgettes et grenades

### Ingrédients :

1 grenade  
3 courgettes  
des feuilles de basilic  
huile d'olive  
vinaigre balsamique  
pignons de pins d'Alep  
sel selon goût.

### Préparation :

- Égrainer la grenade.
- Après en avoir coupé les extrémités, laver les courgettes sous l'eau et les couper dans la longueur.
- Assaisonner avec du sel et de l'huile d'olive. Les griller sur une plaque.
- Mettre dans un saladier plat. Assaisonner avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux de vinaigre balsamique.
- Ajouter quelques feuilles de basilic, les graines de grenade et les pignons. Servir.

– La chef tunisienne Asma Lajimi Bey –

## Coings farcis au merlan et graines de grenades sur son lit de courge et de mélasse de grenade

### Ingrédients :

1 grenade égrainée  
de la mélasse de grenade  
2 coings  
250 g de courge  
4 filets de merlan de 100 g  
chacun

### Préparation :

- Laver les coings et couper les extrémités. Couper en deux les coings dans le sens de la largeur, creuser l'intérieur pour pouvoir les farcir.
- Éplucher et couper finement les oignons. Éplucher et hacher l'ail.
- Préparer un bouillon : chauffer l'huile dans une casserole avec un oignon et les filets de merlan. Assaisonner de curcuma, sel et

1 œuf  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
de la coriandre fraîche  
1 poignée de menthe séchée  
2 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s de curcuma  
1 c. à c. de cumin moulu  
1 c. à c. d'amidon  
poivre, sel.

poivre et ajouter deux verres d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant cinq minutes. Enlever les filets de merlan, mettre de côté.

Mettre les coings dans le reste du bouillon et les couvrir d'eau. Laisser mijoter quinze minutes après ébullition. Les sortir dès qu'ils sont cuits et réserver.

Mettre les tranches de courges dans le bouillon restant pendant quinze minutes, les égoutter puis les écraser à la fourchette.

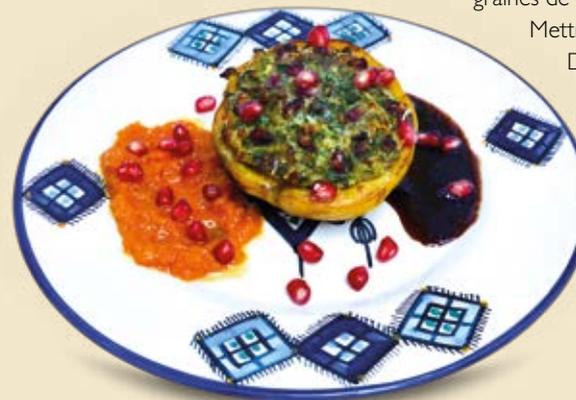
■ Préparer la farce : émietter les filets de merlan dans un bol, ajouter l'oignon, l'ail haché, la menthe, la coriandre, quatre cuillères à soupe de graines de grenade, un œuf cru et le cumin. Mélanger le tout. Farcir les coings et ajouter dessus quelques graines de grenade.

Mettre au four à 180° pendant dix minutes

Dans une petite poêle, chauffer la purée de courge ajouter deux cuillères de bouillon, l'amidon et laisser cuire deux à trois minutes.

Sur une assiette, poser le coing farci sur le coulis de courge et ajouter deux cuillères de mélasse de grenade sur le côté.

– La cuisine créative de Dar Slah –



# LA GRENADE SUBLIMÉE PAR LES CHEFS TUNISIENS

## « Mesfouf » aux graines de grenade

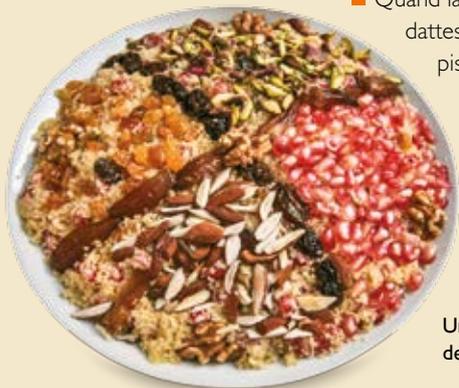
### Ingrédients :

2 grenades  
500 g de semoule pour  
couscous  
500 g de dattes fraîches  
100 g de beurre  
100 g de pistaches non salées  
décortiquées  
10 cl d'eau chaude  
huile d'olive  
3 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger.

### Préparation :

- Verser la semoule de couscous dans un grand saladier. Ajouter l'eau chaude et un filet d'huile d'olive puis couvrir.
- Laisser gonfler la semoule pendant 20 minutes en la remuant de temps à autre.
- Pendant ce temps, dénoyauter les dattes fraîches et coupez-les en morceaux.
- Hacher finement les pistaches.
- Égrainer les grenades. Écraser la moitié des graines dans un mortier et réserver l'autre moitié.
- Faire fondre le beurre à petit feu.
- Quand la semoule a bien gonflé, ajouter les morceaux de dattes fraîches, les graines de grenade écrasées et les pistaches hachées ; rajouter l'eau de fleurs d'oranger.
- Ajouter le beurre fondu et mélanger à nouveau.
- Servir de suite ce « mesfouf » dans des coupelles en ajoutant les graines de grenade qui ont été réservées.

– Le chef tunisien Mounir El Arem –



Un « mesfouf » à déguster au festival  
de la grenade à Testour.

## Couscous au poisson et aux grenades à la Sfaxienne

### Ingrédients :

2 grenades  
1 belle daurade (dont vous  
aurez fait lever les filets)  
6 tomates  
3 c. à s. de concentré de  
tomates  
4 piments  
2 gousses d'ail  
3 oignons  
huile d'olive  
cumin  
1 c. à s. de curcuma  
paprika  
poivre et sel.

### Préparation :

- Laver les filets de daurade et les assaisonner avec du sel, du cumin, du paprika et de l'huile d'olive, mettre au frais.
- Faire une petite fente dans les piments et y introduire un peu de sel et du cumin. Les frire dans le couscoussier quelques minutes et réserver.
- Mettre le paprika dans l'huile (1 minute maximum).
- Couper grossièrement les oignons et les rissoler.
- Ajouter les tomates fraîches mixées en purée, le concentré de tomate, une cuillère à soupe de curcuma et une de cumin, sel et poivre et les gousses d'ail écrasées.
- Laisser bien mijoter, on obtient la « takliya » que l'on va diviser en deux parties.
- Rajouter les piments à un tiers de la « takliya » et réserver.
- Dans les deux tiers, verser deux litres d'eau chaude, rajouter les carcasses de la daurade, couvrir laisser bouillir et mettre le couscous à cuire à la vapeur comme indiqué sur le paquet.
- Entre-temps dans une poêle faire cuire du côté chair les filets de daurade à feu doux.
- Verser le couscous dans un grand récipient, faire passer la sauce dans une passoire pour l'asperger, bien mélanger.
- Servir décorer de poisson et de piments et d'un peu de la « takliya » et bien sûr des graines de grenade.

– Le chef tunisien Mounir El Arem –

# SALADES AUTOMNALES

– Recettes proposées pour 4 personnes –



## Salade de concombres, radis et grenades

Pour du sucré-salé, mettez des grains de folie dans vos salades

### Ingrédients :

1 grenade  
1 concombre  
des radis  
de la menthe fraîche  
des brins de coriandre fraîche  
huile d'olive  
vinaigre balsamique  
sel et poivre.

### Suggestion :

saupoudrer de feta grossièrement émiettée.

**Les taches de grenade** sont très **tenaces**. En cas de taches sur un vêtement, le mettre sous l'eau froide pour éliminer le jus des fibres du vêtement. Imbibber la partie tachée de lait et laisser agir quelques heures avant de mettre en lessive.

### Préparation :

- Découper le concombre en petits cubes sans l'éplucher. Le saler légèrement pour le laisser dégorger.
- Laver les radis et les découper en petits cubes.
- Rincer les feuilles de menthe et de coriandre. Les découper très finement.
- Égrainer la grenade.
- Lorsque le concombre a rendu toute son eau, l'égoutter et le rincer à l'eau claire. Mélanger le concombre aux radis, à la menthe, au coriandre.
- Laisser reposer quinze minutes au réfrigérateur. Assaisonner avec une vinaigrette d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Ajouter les graines de grenade.



## Salade au chèvre à la grenade

### Ingrédients :

1 grenade  
de la mélasse de grenade (ou  
du vinaigre balsamique)  
75 g de chèvre  
75 g de mâche  
2 betteraves bien fermes  
des noix décortiquées  
huile d'olive  
sel, poivre.

### Préparation :

■ Brosser les betteraves sous l'eau. Sans les peler, les mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée. La cuisson est terminée quand la peau se détache facilement. Laisser refroidir et les peler. Les couper en morceaux.  
■ Égrainer la grenade. Laver la mâche.  
■ Dans un saladier bien mélanger la mâche avec les betteraves. Ajouter des cubes de fromage de chèvre, les noix et les graines de grenade.  
■ Assaisonner avec l'huile d'olive, la mélasse, sel et poivre. Servir.

## Aubergine, yaourt à la menthe et grenade

### Ingrédients :

2 grenades  
2 grosses aubergines  
2 yaourts  
de la menthe fraîche  
2 c. à s. d'huile d'olive  
jus de citron (facultatif)  
sel.

### Préparation :

■ Trancher les aubergines en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur. Sur une feuille de papier de cuisson, les mettre à cuire trente minutes au four à 180°. Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur dans un bol couvert de film plastique pour qu'elles gardent leur humidité.  
■ Émincer la menthe et la mélanger dans un bol avec le yaourt, de l'huile d'olive, un peu de sel et un peu de jus de citron.  
■ Couvrir les tranches d'aubergines de ce mélange. Par-dessus, disposer les graines de grenade.



## Salade de lentilles à la grenade

### Ingrédients :

3 ou 4 grenades  
240 g de lentilles vertes  
1 pomme Granny Smith  
1 citron  
des feuilles de menthe  
3 c. à s. d'huile de noisette  
1 c. à s. de vinaigre de cidre  
2 c. à s. de miel  
10 g de poudre de menthe  
sel et poivre.

### Préparation :

■ Si les lentilles ne sont pas de l'année, les faire tremper dans de l'eau de tiède une heure avant de les cuire.  
■ Verser les lentilles dans une casserole d'eau froide non salée. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant vingt minutes environ. Égoutter et laisser refroidir.  
■ Éplucher la pomme, la couper en petits bâtonnets et arroser généreusement de citron.  
■ Égrainer les grenades. Préparer l'assaisonnement avec

l'huile, le vinaigre, le miel, la poudre de menthe, le sel et le poivre.

■ Dans un saladier, mélanger les lentilles aux bâtonnets de pomme et aux graines de grenade. Assaisonner. Décorer avec des feuilles de menthe.



# GRENADE ET POISSON



## Filets de limande grenade et persil

### Ingrédients :

1 grenade  
8 filets fin de limande (ou de sole)  
2 c. à s. de persil haché  
2 c. à s. d'huile d'olive  
1 citron  
sel et poivre.

### Préparation :

■ Cuire à la vapeur les filets de limande, juste le temps que le poisson soit nacré.  
■ Égrainer la grenade. Mélanger les graines au persil.  
■ Arroser le poisson d'huile d'olive et saupoudrer de persil et de graines de grenades. Saler et poivrer. Servir.

### Suggestion :

au moment de déguster, vous pouvez ajouter du jus de citron.

## Marinade de poisson à la grenade

### Ingrédients :

2 grenades  
800 g de poisson blanc (daurade, cabillaud)  
5 c. à s. d'huile de pépins de raisin  
3 c. à s. de vinaigre de vin blanc  
sel et poivre.

### Préparation :

■ Égrainer une grenade. Presser le jus de la deuxième (comme pour une orange).  
■ Découper le poisson en petits morceaux très fins et les mettre dans un plat creux.  
■ Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre, ajouter le jus de grenade, puis les graines. Verser sur le poisson.  
■ Laisser mariner une heure au frais. Servir.

### Suggestion :

accompagner de jeunes pousses de salade, de roquette, d'épinards ou de betteraves.

## Papillotes de saumon à la grenade

### Ingrédients :

2 grenades  
4 pavés de saumon  
2 citrons  
cresson  
huile d'olive  
sel, poivre  
riz.

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Sur de grandes feuilles de papier de cuisson, disposer le saumon.
- L'arroser d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron. Saler et poivrer.
- Égrainer les grenades. Parsemer les graines au-dessus de chaque pavé et ajouter un peu de cresson.
- Refermer les papillotes et les enfourner pendant quinze minutes. Faire cuire le riz.
- À la sortie du four, saupoudrer de graines de grenade et servir avec le riz.



## Papillotes de daurade grise à la grenade

### Ingrédients :

1 grenade  
4 filets de daurades grises  
3 courgettes  
2 citrons verts  
huile d'olive  
sel et poivre.

### Préparation :

- Préchauffer le four à 200 °C. Laver les courgettes et les découper en fins bâtonnets. Égrainer la grenade. Mettre un tiers dans un bol et réserver le reste. Découper un citron en rondelles. Prélever le zeste du deuxième et presser le citron.
- Sur une feuille de papier de cuisson, préparer des lits de courgettes sur lesquels viendront reposer les filets de daurade. Recouvrir de deux rondelles de citron vert, d'un filet d'huile d'olive et de quelques graines de grenade. Saler et poivrer.

- Fermer la papillote et enfourner quinze minutes.
  - Mélanger le reste des graines de grenade avec cinq cuillères à soupe d'huile d'olive, le zeste et le jus du citron.
- Napper et servir.



### LA MÉLASSE DE GRENADE

■ Ce sirop aigre-doux s'utilise comme du vinaigre balsamique et apporte une saveur acidulée aux marinades, aux salades, aux gâteaux, au fromage, aux crèmes glacées et sorbets, etc. Vous pouvez fabriquer la mēlasse vous-même : À partir d'un litre de jus de grenade, on obtient environ 250 ml de mēlasse de grenade. Faire cuire dans une casserole à fond épais du jus de grenade, de citron et du sucre. Porter à ébullition à feu vif en mélangeant de temps en temps. Puis laisser réduire à feu doux jusqu'à réduction du liquide à un aspect sirupeux. Dès que le jus de mēlasse commence à épaissir, retirer du feu et laisser refroidir. La mēlasse de grenade se conserve bien au réfrigérateur pendant un mois dans un bocal stérilisé et bien fermé.

# GRENADE ET VOLAILLE



## Poulet à la grenade (pour 6 personnes)

### *Ingrédients :*

5 grenades  
1 poulet d' 1,5 kg  
3 oignons  
250 g de pignons  
4 c. à s. d'huile d'olive  
3 pincées de cannelle  
1 dose de safran  
1 citron  
1 c. à s. de miel  
sel et poivre.

### *Préparation :*

- Préchauffer le four à 160°C.
- Rincer le poulet à l'eau et séchez-le bien. Le frotter de sel et de poivre.
- Dans une cocotte, le faire dorer dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive chaude. Puis le mettre à rôtir au four pendant trente minutes. Retirer du four.
- Hacher les deux tiers des pignons et les faire dorer en les remuant constamment, dans une poêle.

- Éplucher et émincer les oignons. Dans le reste d'huile, les faire blondir.
- Couper quatre grenades en deux et les presser. Retirer les graines de la cinquième et les ajouter aux oignons dans leur jus de cuisson ainsi que la cannelle, les pignons et le safran.
- Laisser mijoter la sauce à feu moyen pendant dix minutes, saler et poivrer.
- Laver le citron sous l'eau froide et le sécher. Râper le zeste dans la sauce puis la verser sur le poulet.
- Remettre le poulet au four quarante minutes en le retournant et l'arrosant régulièrement. Prolonger la cuisson de cinq minutes à 220°C. Lorsqu'il est cuit, fendez-le en deux. Ajouter le jus de citron et le miel dans la sauce et napper avec le poulet.



## Volaille à la sauce de grenade et noix (pour 6 personnes)

Un délice onctueux, aigre-doux à servir avec du riz.

### Ingrédients :

½ grenade  
50 cl de jus de grenade  
1 poulet (ou canard ou pintade)  
36 cl de coulis de tomate  
300 g de noix moulues  
des pistaches décortiquées  
1 gousse d'ail  
2 oignons  
du sucre  
1 grande pincée de coriandre en poudre  
1 petite pincée de cannelle  
1 pincée de sumac  
des feuilles de persil plat  
huile d'olive  
sel et poivre.

### Préparation :

- Découper le poulet. Éplucher l'ail et les oignons et les émincer.
- Dans une grande cocotte, chauffer légèrement l'huile d'olive et ajouter les morceaux de poulet. Les faire bien dorer de tous les côtés. Retirer le poulet et réserver.
- Dans la même cocotte, faire revenir les oignons et l'ail en raclant bien le fond. Quand ils commencent à colorer ajouter le jus de grenade, le coulis de tomate, les épices, le sucre et 20 cl d'eau environ. Saler et poivrer.
- Ajouter les noix, mélanger et porter à frémissement puis remettre les morceaux de poulet.
- Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant une bonne heure (la viande doit se détacher facilement de l'os).

Si besoin, ajouter un peu d'eau.

- Retirer le poulet et le couvrir.
- Porter à frémissement la sauce et la laisser réduire pendant un quart d'heure environ (elle doit épaissir un peu et devenir onctueuse tout en restant nappante).
- Ajouter à nouveau le poulet pour le chauffer quelques minutes.
- Servir chaud garni de persil, de graines de grenade et de pistaches. Servir avec du riz.



## Cailles à la grenade accompagnées de riz noir

### Ingrédients :

2 grenades  
1 caille et demi par personne  
2 à 3 c. à s. de miel d'acacia.

### Suggestion :

accompagner avec des lamelles de chou blanc blanchies avec juste ce qu'il faut de croquant (cuisson trois minutes dans de l'eau bouillante salée).

### Préparation :

- Prendre les cuisses et les suprêmes (blanc avec uniquement la partie la plus grosse de l'aile qui reste attachée au blanc) des cailles. Ôter éventuellement la peau.
- Couper les grenades en deux pour en presser le jus après avoir prélevé quelques graines pour la décoration.
- Dans une poêle verser un peu d'huile d'olive. Faire revenir les cailles en commençant par les cuisses puis en rajoutant les suprêmes. Cuire à feu pas trop vif une petite dizaine de minutes. Réserver.

- Faire fondre le miel dans la poêle. Déglacer avec le jus de grenade. Réduire aux deux tiers.
- Remettre les cailles dans la sauce obtenue. Servir chaud.



### INTERPRÉTATION DE LA GRENADE DANS LES RÊVES

■ Si vous rêvez d'un grenadier, vous gagnerez de l'argent ; s'il est en fleurs, vous aurez une déclaration d'amour ; chargé de fruits : l'amour et toutes ses satisfactions. Si vous rêvez de manger une grenade, vous recevrez des flatteries et des compliments sincères. Si vous cueillez des grenades, c'est l'annonce d'une heureuse nouvelle ; si vous buvez du jus de grenade : vous tomberez éperdument amoureux.

■ On dit que celui qui se voit offrir une grenade dont les pépins sont rouges obtiendra mille dinars ; si les pépins sont blancs, il obtiendra mille dirhams.

# LA GRENADE ET L'AGNEAU



## Épaule d'agneau à la grenade

La grenade ajoute une douceur acidulée sur de l'agneau cuit, qui tranche avec la saveur grasse naturelle

### Ingrédients :

1 grenade  
2 c. à s. de mélasse de grenade  
800 g d'épaule d'agneau  
2 oignons rouges  
4 gousses d'ail  
2 citrons verts  
80 g de cerneaux de noix mixés  
1 c. à s. de sucre  
huile d'olive  
1 c. à c. de mélange 7 épices (Ras el hanout)  
sel, poivre.

### Préparation :

- Égrainer la grenade.
- Éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Faire revenir deux minutes les oignons dans l'huile d'olive, ajouter l'ail. Continuer la cuisson encore deux minutes.
- Ajouter les noix, la mélasse de grenade, le sucre, 50 cl d'eau, les 7 épices. Saler, poivrer.
- Mélanger et laisser cuire sur feu moyen, à couvert, en remuant régulièrement jusqu'à épaississement de la sauce.
- Découper en cubes l'épaule d'agneau. Les faire dorer dans l'huile d'olive.
- Verser sur la sauce. Mélanger et continuer la cuisson toujours à couvert environ quarante minutes en remuant régulièrement. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau.
- Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le jus des citrons.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les graines de grenade. Servir chaud.

L'utilisation culinaire de la grenade est ancienne. Au Moyen Âge, elle consistait à mettre du jus de grenade sur les viandes.

“ Grenade je suis et on m'appelle « *mostoxo* »,  
Qui est malade et assoiffé, je le réjouis,  
À toute heure, j'accompagne bien le rôti,  
Et mon jus astringent en moût on transforme ”.

*Die due poesie del secolo XIV* - F. Novati

# DES DESSERTS VITAMINÉS ET COLORÉS !



## Salade de grenade et pommes

### Ingrédients :

- 1 grenade
- 4 pommes Golden
- 40 cl d'eau
- 3 c. à s. de sucre
- 1 citron
- 1 c. à c. d'eau de vie (facultatif).

### Préparation :

- Éplucher les pommes en enlevant les pépins, les couper en petits dès.
- Égrainer la grenade.
- Mettre le tout dans un saladier.
- Faire fondre le sucre dans l'eau, ajouter le jus du citron, quelques gouttes d'eau de vie selon le goût, et ajouter aux fruits.
- Conserver au frais avant de servir dans des coupes.

### Suggestion :

pour décorer ajouter des fraises et une tranche d'ananas coupée en quatre.



## Salade de grenades et de fruits

### Ingrédients :

1 grenade  
des oranges  
des mandarines  
des raisins noirs.

### Préparation :

- Égrainer la grenade.
- Peler les oranges et les mandarines puis dénuder les quartiers.
- Couper les grains de raisins en deux et les épépiner.
- Mélanger tous ces fruits dans un saladier et servir.



### Suggestion :

la grenade se marie aussi avec les fraises dans une merveilleuse salade de fraises, grenades, oranges, le tout parfumé à l'eau de rose.

## Grenade et citron vert

### Ingrédients :

1 grenade  
4 yaourts à la grecque (sucrés ou non selon votre goût)  
ou du fromage blanc  
2 tiges de feuilles de menthe  
2 cm de gingembre frais  
2 citrons verts  
2 c. à s. de noix de coco râpée  
2 c. à s. de sirop d'érable.

### Préparation :

- Égrainer la grenade. Déposer les graines dans un grand bol.
- Ajouter le sirop d'érable, le zeste des citrons verts.
- Râper le gingembre frais et ciseler les feuilles de menthe.
- Mélanger et garder au frais.
- Verser les yaourts dans les verrines. Au moment de servir recouvrir avec la préparation à la grenade. Ajouter la noix de coco râpée.

## Grenade et fromage blanc

### Ingrédients :

une grenade  
du fromage blanc sucré  
des biscuits à la cuillère.

### Préparation :

- Égrainer la grenade.
- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et le sucre.
- Disposer par couches successives, le biscuit émietté, les graines de grenades et le fromage blanc.



## Crumble à la grenade

### Ingrédients :

3 grenades  
500 g de fruits rouges  
150 g de farine  
80 g de poudre d'amandes  
80 g de sucre en poudre  
80 g de beurre ramolli.

### Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Mélanger la farine, la

poudre d'amandes, le sucre et le beurre afin d'obtenir une pâte sableuse. Réserver.

- Dans un saladier, mélanger les graines de grenade avec les fruits rouges.
- Beurrer un plat à gratin et y déposer le mélange fruits rouges-grenade. Émietter sur le dessus la pâte. Enfourner 25 min.
- Déguster encore tiède.

### LE COULIS DE GRENADÉ

apportera une touche de couleur à vos desserts (fromage blanc, panna cotta...)

### Ingrédients :

2 grenades  
30 g de sucre.

### Préparation :

- Égrainer les grenades.
- Dans un robot, réduire les graines en jus en les mixant.
- Passer au tamis pour avoir juste le jus.
- Mettre le jus dans une casserole avec le sucre et laisser réduire à feu doux en remuant constamment.
- Refroidir et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

# JUS ET SIROP DE GRENADE

## Jus de grenades parfumé

### Ingrédients :

8 grenades  
1 botte de menthe fraîche  
8 cl d'eau de rose  
des glaçons.

### Préparation :

- Presser les grenades et les filtrer.
- Répartir le jus dans 4 grands verres.
- Ajouter 2 cl d'eau de rose dans chacun.
- Ajouter les glaçons et répartir la menthe fraîche dans les quatre verres.
- Mélanger et boire frais.

– Le chef tunisien Rafik Tlatli –

## Jus de grenades

*Un verre de jus de grenades, chaque matin, est excellent pour la santé*

- Couper la grenade en deux et la presser comme une orange.  
Pas de sucre ajouté, pas d'eau, pas de conservateur... rien d'autre que le fruit pour un jus de grenade à la magnifique couleur bordeaux, extrêmement riche en antioxydants.
- Si vous voulez avoir du jus de grenade toujours sous la main, vous obtiendrez un bon jus de grenade à la force du poignet !

■ **Recette :** Égrainer autant de grenades que vous voulez. Mettre dans une passoire les graines et les rincer à l'eau.  
Si vous n'avez pas de centrifugeuse, bien écraser les graines dans une grande jatte, tapissée de gaze, à l'aide d'un manche de pilon ou d'un presse-purée. Puis ramasser les coins de la gaze et essorer soigneusement pour récolter le jus. À consommer tel que.

## Sirop de grenade

*Idéal pour napper les desserts mais également dans les salades et les plats aussi bien sucrés que salés*

### Ingrédients :

2 kg de grenades  
du sucre  
1 citron  
1 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger  
2 ou 3 gouttes d'extrait de vanille.

### Préparation :

■ Égrainer les grenades.  
Mettre les graines dans un saladier avec 300 g de sucre et laisser macérer pendant trois heures.

- Mixer et centrifuger le mélange.  
Peser le jus obtenu et ajouter 500 g de sucre pour 500 g de jus. Porter à ébullition pendant trois minutes, en écumant. Puis maintenir l'ébullition encore deux minutes avant de laisser refroidir le sirop.
- Lorsque la température du sirop revient vers 40°C, ajouter une cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger, deux ou trois gouttes d'extrait de vanille et le jus d'un citron.
- Verser le sirop dans une bouteille préalablement rincée à l'eau bouillante. Fermer la bouteille et la refroidir rapidement sous l'eau froide puis mettre au réfrigérateur.
- Le sirop peut se conserver plusieurs mois au frais et à l'abri de la lumière.

# CONFITURES ET GELÉES DE GRENADES



## Confiture de grenades à l'orange

### Ingrédients :

1 kg de grenades  
500 g de sucre spécial  
confiture  
2 oranges  
2 c. à s. d'eau de fleurs  
d'oranger  
200 g d'amandes, de pignons  
ou de pistaches grillées ou de  
graines de sésame.

### Préparation :

- Égrainer les grenades et éliminer bien toutes les peaux blanches. Rincer les graines à l'eau.
- Presser le jus des oranges et le passer au chinois.
- Dans une grande marmite, verser les graines, ajouter le sucre, le jus des oranges et l'eau de fleurs d'oranger.

- Ajouter un peu d'eau de façon à ce que les fruits soient recouverts de liquide.
- Mettre à chauffer et porter à ébullition durant cinq minutes.
- Baisser le feu et laisser mijoter une vingtaine de minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les fruits soient bien fondus et recouverts d'un beau sirop de sucre.
- Mélanger alors avec les fruits secs.
- Verser votre confiture encore bouillante dans des pots en verre préalablement ébouillantés pour la stérilisation. Fermer immédiatement les pots hermétiquement et laisser refroidir à l'envers, les pots posés sur leur couvercle.

“ L'écorce se fend ; les grains tombent.  
Grains de sang dans des coupes d'azur ;  
Et d'autres gouttes d'or, dans des plats  
de bronze émaillé ”

La ronde des grenades - André Gide

■ Vous pouvez conserver votre confiture plusieurs mois, de préférence dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

■ Pour exacerber le goût et ajouter une pointe d'acidité, ajouter un filet de jus de citron dans votre confiture : la grenade.

■ Pour réussir votre confiture, il est important de remuer la confiture tout au long de la cuisson afin d'éviter qu'elle n'attache. À la royale : utiliser une bassine en cuivre.

■ Pour vérifier la cuisson de votre confiture, verser des gouttelettes de confiture sur une assiette froide, si elle se fige, c'est que votre confiture est prête.

## Gelée de grenades

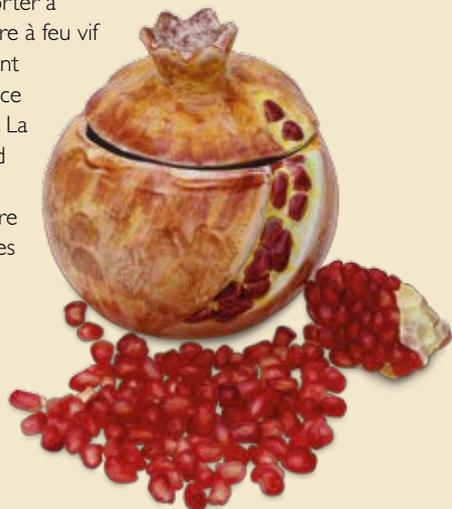
### Ingrédients :

1 kg de graines de grenades  
du sucre cristallisé  
2 pommes Granny Smith  
½ orange non traitée  
1 petit citron.

### Préparation :

- Extraire le jus du citron et le zeste de l'orange. Couper les pommes en quatre sans les épucher ni retirer les pépins.
- Verser dans une casserole 50 cl d'eau avec les quartiers de pomme, les zestes d'orange et les graines de grenade. Cuire dix minutes à feu moyen à petits bouillons.
- Retirer du feu et passer au tamis. Laisser le jus s'écouler lentement pendant une heure en pressant légèrement les fruits avec une écumoire. Peser la quantité de jus obtenu et préparer le même poids en sucre.
- Verser dans une bassine à confiture le jus de grenade, le

jus de citron et le sucre cristallisé. Chauffer doucement en mélangeant en permanence jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous. Porter à ébullition et laisser cuire à feu vif dix minutes en écumant régulièrement jusqu'à ce que le mélange gélifie. La cuisson est finie quand la température atteint 105°C au thermomètre à sucre. Verser dans des pots.



Céramique Kharraz  
Nabeul - Tunisie

### Suggestion :

*Si vous n'appréciez pas les morceaux de fruits ou les pépins, préférez la gelée à la confiture. Contrairement à la confiture qui s'obtient à partir de morceaux de fruits cuits additionnés de sucre, la gelée est fabriquée à base de fruits filtrés, pour ne garder que le jus. Ce jus est ensuite mélangé à du sucre et cuit lentement jusqu'à ce qu'il épaississe. Le mot marmelade convient mieux à la confiture d'agrumes, faite à partir du jus et de la peau d'agrumes bouillis avec du sucre et de l'eau.*



# LES MILLE ET UNE VERTUS DE LA GRENADE

L'utilisation en **médecine** de la grenade remonte à plus de **trois mille ans**. Mais ce n'est que très **récemment** que les scientifiques ont découvert l'efficacité de la grenade à prévenir et ralentir des pathologies sévères (**cancers**, entre autres de la prostate, du sein ou celui du poumon ; la transmission du virus du **Sida**...). La grenade n'a pas encore dévoilé tous ses secrets, la consommer régulièrement pourrait protéger contre la maladie d'**Alzheimer**.

La grenade est l'un des fruits les plus riches en **antioxydants** (polyphénols solubles, tanins, anthocyanes) qui détruisent les espèces réactives et aident à protéger l'ADN contre diverses dégradations. Par sa forte teneur en potassium, en vitamine C et en composés antioxydants, la grenade est de plus en plus fréquemment incorporée dans des produits **alimentaires** et **cosmétiques**, en particulier dans les produits dermatologiques visant à protéger la peau du cancer.

Il est souvent recommandé de boire un verre de **jus de grenade** chaque matin. Il est toutefois prudent de **vérifier les contre-indications éventuelles** auprès de son médecin traitant.



**Rien** ne se **perd** dans la **grenade** :  
l'**écorce** du grenadier, les **feuilles**,  
la **peau** du fruit sont **utilisés**  
à des fins **thérapeutiques**.

**UNE CURE DE GRENADES.** Pour retrouver un joli teint de peau et améliorer sa santé en cas de fatigue, surmenage et stress, boire un litre de jus de grenade frais par jour, une semaine sur deux pendant trois mois. S'il est conseillé de ne pas la donner à consommer aux femmes enceintes et aux bébés, la grenade est essentielle pour les **enfants** en pleine croissance, les **personnes âgées**, les **anémiques**, les personnes ayant souffert de malnutrition et les **obèses**.

**UNE ACTION VERMIFUGE.** La peau et la paroi interne jaunâtre de la grenade sont d'excellents vermifuges, des remèdes contre les brûlures intestinales et les **ulcères**. Les tanins freinent une production excessive de suc gastrique. La richesse du fruit en acides organiques, notamment citrique, régénère la flore bactérienne intestinale. Une cure de grenades, en ingérant la **pulpe** avec la **paroi interne jaunâtre**, qu'il faut bien mâcher, soulage les maux d'estomac et agit comme pansements gastriques.

**UN PUISSANT ANTIOXYDANT ET ANTI-INFLAMMATOIRE.** La richesse de la grenade en antioxydants, sa faible teneur en sodium et sa richesse en potassium sont bénéfiques pour la **santé cardio-vasculaire**. Le concentré de jus et la pulpe de grenades retardent le vieillissement des artères et favorisent la prévention de l'infarctus, de l'hypertension artérielle et de l'athérosclérose... Soulage les douleurs causées par les **rhumatismes** et l'**arthrose**. La grenade est conseillée en cas de goutte, de problèmes rénaux, respiratoires, du foie et de dysfonction érectile.

**UNE ACTION CICATRISANTE.** Pour calmer et assécher une **brûlure**, mélanger de la poudre de peau de grenade à du miel ou à défaut à de l'eau. Étaler sur la brûlure. Renouveler plusieurs fois par jour.

**LA GRENADE ET LA SANTÉ DENTAIRE.** Pour prévenir ou soigner la **gingivite**, se rincer régulièrement la bouche avec du jus de grenade, ou se masser les gencives avec de la poudre de peau de grenades. Vous diminuerez de manière efficace la quantité de micro-organismes de la plaque dentaire.

Pour prévenir les **caries**, mélanger une pincée de poudre de poivre noir avec de la poudre de peau de grenade. Appliquer le mélange avec les doigts sur les dents. Après dix minutes, se rincer la bouche avec de l'eau.

Pour soulager les **maux de gorge**, porter à ébullition de la poudre de peau de grenade dans une casserole contenant de l'eau minérale. Laisser refroidir puis se gargariser avec cette eau. Efficace aussi pour se débarrasser de la **mauvaise haleine**.

Pour prévenir l'apparition de l'**ostéoporose** après la ménopause, consommer la peau de la grenade. Dans un verre d'eau chaude, mélanger deux cuillères de poudre de peau de grenade. Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de jus de citron et une pincée de sel pour lui donner un meilleur goût. Boire cette concoction le soir.



## REMÈDES TRADITIONNELS

**N'oubliez pas de faire sécher au soleil, l'écorce (la peau) des grenades que vous aurez utilisées.**

*En cas de **fortes diarrhées**, mélanger 50 g d'écorce pilée à un litre d'eau. Chauffer quinze minutes. Filtrer et boire un verre additionné de miel avant chaque repas.*

*En cas de **douleurs intestinales**, plonger les écorces de grenade dans de l'eau saupoudrée de cannelle. Faire bouillir. Boire.*

*Pour **renforcer la vue**, mélanger du miel d'abeilles à du jus de grenade.*

*En cas d'**herpès**, appliquer le jus des feuilles fraîches broyées sur les lésions.*

**L'infusion de feuilles de grenade** prévient l'**anémie**.

**L'infusion de fleurs** lutterait contre l'**asthme**.

**Le fruit consommé cru** serait **diurétique**. **L'huile de graines de grenade** est souvent recommandée pour soulager les **rougeurs cutanées** d'origine allergique ou d'intolérance au soleil.



## LA GRENADE, REINE DE BEAUTÉ

La grenade, bourrée de vitamines et d'antioxydants, elle en contient trois fois plus que le thé vert, **chouchoute** votre peau en retardant son vieillissement. Les **feuilles** du grenadier, aux **tanins** très concentrés, ont une action **antimicrobienne** et **astringente** et facilitent la cicatrisation.

À partir des **graines**, l'on obtient une **huile** riche en acide punique, aux vertus **anti-inflammatoires et apaisantes**, qui diminue la dégradation des fibres de collagène et favorise la régénération cellulaire. L'huile de grenade maintient une très bonne hydratation des tissus. Il faudrait cinq cents kilos de fruits pour obtenir un litre d'huile de pépins de grenade.

### UN REGARD FRAIS ET REPOSÉ

L'huile de pépins de grenade est une huile **anti-âge** et **antipoches** sous les yeux. Elle s'applique pure sur le visage et le contour des yeux pour lutter contre les cernes et les poches.



Céramique Kharraz, Nabeul - Tunisie

# DES RECETTES À FAIRE SOI-MÊME

Un gommage et des masques à appliquer une fois par semaine

## Gommage à la grenade et aux flocons d'avoine

Pour se débarrasser des cellules mortes

- Mixer deux cuillères à soupe de graines de grenade avec une cuillère à soupe de flocons d'avoine secs. Ajouter une bonne cuillère à soupe de miel et d'huile d'olive. Si c'est un peu sec, rajouter de l'huile d'olive.
- Appliquer sur le visage par petits mouvements circulaires en insistant un peu plus sur le front et les ailes du nez. Rincer à l'eau tiède.

## Masque à la grenade et au miel

Pour illuminer votre teint

- Mixer trois cuillères à soupe de graines de grenade avec deux cuillères à soupe de miel. Appliquer ce masque sur le visage pendant une demi-heure. Nettoyer à l'eau tiède.

## Masque à la grenade et au yaourt

Pour une hydratation en profondeur

- Écraser à la fourchette deux cuillères à soupe de graines de grenade. Ajouter deux cuillères à soupe de yaourt nature. Appliquer sur le visage pendant vingt minutes. Rincer.

## Masque à la grenade et au thé vert

Un masque anti-âge

- Préparer un thé vert. Extraire le jus d'une demi-grenade à la centrifugeuse et mélanger à quatre cuillères à soupe de ce thé. Imbiber des grands patches de coton et appliquer sur le visage.

Toutes les cinq minutes, renouveler les patches en les pressant pour enlever le jus et les imbiber de nouveau.

## Masque grenade et citron

Pour éclaircir la peau et atténuer les taches de rousseur

- Mixer deux cuillères à soupe de graines de grenade avec une cuillère de miel et ajouter une dizaine de gouttes d'un jus de citron. Appliquer vingt minutes sur le visage et rincer à l'eau froide.

## La peau de grenade, un aliment minceur

- La grenade ne contient que 75 calories pour 100 g. Sa peau beaucoup moins. Elle est riche en antioxydants et en vitamine C. Vous aurez moins faim, plus d'énergie et votre transit sera meilleur.

### COMMENT CONSOMMER LA PEAU DE LA GRENADE ?

En infusion la peau de grenade vous sera bénéfique. La peau sera alors associée à du gingembre, de la menthe et du thé vert pour un meilleur résultat.

Un aliment, aussi miraculeux soit-il sur vos kilos en trop ne peut rien tout seul si vous ne l'associez pas à une alimentation équilibrée.



### LA BOISSON DÉTOX PAR EXCELLENCE

Une tisane de peau de grenade

Ingrédients :

50 g de peau de grenade  
1 l. d'eau

Préparation :

- Faire sécher les peaux de grenade au four pendant deux heures à 50°C.
- Faire bouillir l'eau.
- Placer les peaux séchées au fond d'une carafe, verser l'eau chaude.
- Couvrir et laisser reposer trente minutes.
- Si vous préférez boire sucré, préférez le miel au sucre.





## LA GRENADE SUR TOUS LES ÉTALS AUX FESTIVALS DES “ROMEN”



Depuis 2016, en octobre, le festival de la grenade dans la ville hispano-mauresque de **Testour**, à 80 kms de Tunis, connaît chaque année un engouement populaire accru. Dans le sud, dans l'oasis de Gabès, berceau de la grenade, l'oasis de **Kettana** organise aussi son festival de la grenade. Lors des festivals qui durent quatre jours, dans une ambiance festive et bon enfant, des centaines de visiteurs viennent acheter des grenades directement du producteur au consommateur, déguster des grenades fraîches et des spécialités culinaires faites à base de grenades, dont le célèbre mesfouf de Testour.

Au côté festif sont associés des rencontres avec les agriculteurs, des expositions, des colloques scientifiques autour de la grenade. Le succès des deux festivals montre combien le Tunisien est attaché à ce fruit et au savoir-faire des régions.