Grenades de Tunisie

Toute la richesse d'un fruit

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR LE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL

Ministère de l'Agriculture, des Ressources Hydrauliques et de la Pêche
DGPA

TUNISIA EXPORT
CEPEX

Ce livret a été conçu dans le cadre de la campagne de promotion lancée par le GIFRUITS, Groupement Interprofessionnel des Fruits en collaboration avec la DGPA, Direction Générale de la Production Agricole au sein du Ministère de l'Agriculture, des Ressources Hydrauliques et de la Pêche et le CEPEX, Centre de Promotion des Exportations de la Tunisie avec l'appui du projet PAMPAT, Projet d'Accès aux Marchés des Produits Agroalimentaires et de Terroir mis en oeuvre par l'ONUDI, Organisation des Nations Unies pour le Développement Industriel et financé par le SECO, Secrétariat d'Etat à l'Economie Suisse.

Suivez-nous sur Facebook pour connaître toutes les actualités grenadesdetunisie

LES BIENFAITS DE LA GRENADE

Combat le stockage des graisses au niveau du ventre

Protège les yeux de la cataracte

Prémunit le corps contre les inflammations

Participe à l'équilibre du diabète

Fortifie les os et la masse musculaire

Purifie les artères

Diminue le stress

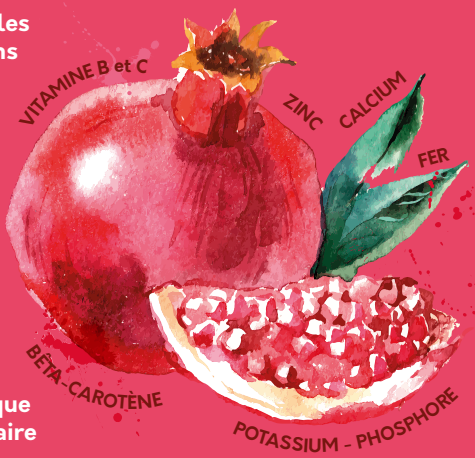
Aide à réduire le mauvais cholestérol

Lutte contre l'élévation de la tension artérielle

Renforce la barrière intestinale

Réduit le risque cardiovasculaire

Consolide le cartilage



Intervient dans la protection de certains cancers

Affermit la peau contre l'attaque solaire

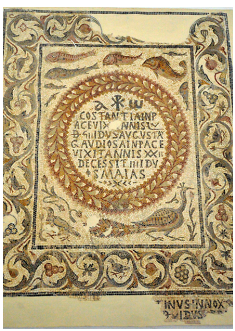
Le jus de grenades

Un jus aux mille vertus

- Renforce les os et les articulations
- Améliore la circulation sanguine
- Booste le système immunitaire
- Évite les troubles intestinaux
- Rétablit l'équilibre cardiaque
- Un puissant actif anti-âge
- Riche en antioxydants

Histoire de la grenade

Le grenadier est un arbre fruitier, cultivé depuis l'Antiquité, appelé le Punica Granatum, présent essentiellement dans le centre du Proche Orient en Iran et en Asie Mineure. Dans tout le pourtour méditerranéen, la culture des grenadiers remonte à l'âge du Bronze. Cet arbre a été cité au même titre que la vigne, le palmier ou l'olivier, dans le Coran et dans la Bible. La Grenade est présente dans les croyances et la mythologie de la Mésopotamie, en Grèce Antique et Egypte ancienne, elle symbolisait la fertilité, la puissance. La couleur rouge vive de ce fruit symbolisait le sang, la mort et la sexualité mais aussi la procréation.
Chez les Carthaginois, le grenadier symbolisait le Tanit, chez les Chrétiens la cohésion dans la communauté des croyants, en Islam le Prophète le considérait comme un fruit du Paradis. L'apparition de la grenade en Tunisie remonte au moins à l'époque phénicienne, les Romains croyaient qu'il était originaire d'Afrique du Nord, et l'appelaient la Pomme Punique alors qu'en réalité ce fruit a été importé par les Phéniciens et on l'appelait la Pomme de Carthage.



Recettes à base de grenades

Proposées par
Le Chef Rafik Tlatli

POULET AU JUS DE GRENADES ET PIGNONS

Ingredients

- 4 sous cuisses de poulet
- 1 yaourt
- 1 cs de paprika
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 250 g de pignons
- 3 petits oignons
- 5 grenades
- 3 pincée de cannelle
- 1 cs curcuma
- 1 cc de coriandre
- 1 citron non traité
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel

Voici une petite recette digne d'un conte de Shéhérazade avec du poulet rôti à la grenade et au miel.
La recette de base est simple, Préparez la marinade en mélangeant un yaourt nature, du curcuma, du paprika, du coriandre en poudre, du sel et du poivre. Laissez mariner les morceaux de poulet pendant au moins une heure.
Enfournez le poulet avec de l'huile et des oignons à une température de 180°c puis le déglacer au four avec du jus de grenades. Un fois le poulet cuit, présentez-le dans un plat, garni de graines de grenades, de pignons et de persil.

RIZ AU LAIT À LA GRENADE

Ingredients

•250 g de riz rond
•1 l de lait
•1 sachet de sucre vanillé
•100 g de sucre en poudre

Pour le coulis de grenade :
•1 grenade
•10 g de sucre en poudre

Faites votre recette de riz au lait préféré en faisant cuire le riz dans du lait, du sucre et du sucre vanillé. Préparez le coulis de grenades en versant le jus de grenades sur du sucre caramélisé.
Arrosez le riz au lait refroidi avec le coulis de grenades et ajoutez quelques graines de grenades avant de servir au moment du dessert. Visuellement, c'est magnifique ! La grenade va parfaitement bien avec le riz au lait et apporte une petite touche de croquant qui séduira les papilles de la famille.

FILET DE DAURADE ET BEURRE DE GRENADE

Ingredients

- 6 filets de daurade
- 500 g d'épinards frais
- 25 cl de jus de grenade
- 1 grenade
- 1 oignon rouge
- 80 g de beurre
- Sel et poivre

Laissez-vous surprendre par une utilisation originale de la grenade avec cette recette gourmande et facile à réaliser ! Les filets de daurade sont pochés dans du jus et des graines de grenade, de l'oignon rouge et du beurre puis cuits dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 4 minutes (2 minutes de chaque côté). Ils sont accompagnés d'épinards cuits à la vapeur.

FONDANT AU CHOCOLAT, GRENADES ET PISTACHES

Ingredients

- 250 g de chocolat noir
- 1 grenade
- 50 g de pistaches concassées
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 4 œufs
- 150 g de sucre en poudre

Préparez la pâte du fondant composée de chocolat noir, farine, beurre, oeufs et sucre. Versez la préparation dans des ramequins et enfournez à 180°C pendant 10 minutes. Le fondant est ensuite démoulé et garni avec des graines de grenades et des pistaches concassées.

BSISSA AUX GRENADES

Ingredients

- 500g de bsissa
- 150g de sucre
- 250g de graines de grenades
- 1 sachet de sucre vanille
- 10 cl d'huile d'olive

La bsissa aux grenades est bien appréciée au petit déjeuner. Mélangez la bsissa avec du sucre, de l'huile d'olive et du sucre vanillé, puis ajoutez les grenades.

SALADE DE GRENADES AU YAOURT

Ingredients

- 1 kg de grenade
- 3 yaourts vanille
- 5 cl d'eau de fleur d'oranger
- 2 cs de jus de citron
- 50 g de grains de sésame

Mélangez les yaourts vanille avec les grenades, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger et un trait de jus de citron. Décorez avec des graines de sésame et dégustez ce bon dessert vanillé aux grenades.