



Dossier de presse

ANANAS ET LETCHIS
pour un Noël fruité !



L'ananas,

authentique parfum de La Réunion

La variété Victoria, spécialement produite sur l'île de La Réunion, invite immédiatement au voyage grâce à sa robe dorée et sa chair d'un jaune brillant.

Ce trésor vitaminé constitue la première culture de diversification à La Réunion, avec 8000 tonnes produites dans près de 380 exploitations chaque année !

Il est cultivé sur l'ensemble du territoire à différentes altitudes.

Sa production est faite de manière raisonnée : les fruits sont obtenus selon un mode de culture qui respecte les besoins stricts de la plante (analyse de sol et foliaire), l'entretien de la parcelle est fait manuellement et aucun traitement n'est effectué sur le fruit.

L'ananas mûri ensuite à son rythme sous un soleil tropical, avant d'être cueilli à la main à maturité optimale.

BON À SAVOIR

*Contrairement aux autres variétés, le coeur de l'ananas Victoria se mange !
Il apporte un petit croquant à sa chair juteuse !*

Et une fois dans l'assiette ?

L'ananas s'associe parfaitement aux repas de fêtes et apporte peps' et fraîcheur en bouche ! Associé notamment aux notes sucrées et chocolatées tant convoitées en fin d'année, il est l'ingrédient parfait pour conclure un repas avec légèreté.

À consommer sans modération !

Riche en manganèse (car 100 g d'ananas apportent plus de 30 % des VNR) et en vitamine C (car 100 g d'ananas apportent plus de 30 % des VNR). Son cœur tendre est particulièrement riche en fibres et aide ainsi à la digestion.

Label ?

Le 31 octobre 2006, l'ananas Victoria de La Réunion est le premier fruit exotique à bénéficier du signe label rouge. Cette reconnaissance confirme les qualités exceptionnelles du fruit et le professionnalisme des producteurs réunionnais.



authentique

Les letchis,

saveurs explosives !

Originaire de Chine méridionale, le letchi est introduit à La Réunion en 1764. Plusieurs variétés y sont désormais présentes (Blanc, Toupie, Lisse), mais la plus cultivée reste Kwai Mi : sucrée, juteuse, joliment colorée et particulièrement réputée pour sa grosseur.

Sur l'île, on compte plus de 250 agriculteurs dédiés à cette culture. La production de letchis est réalisée selon un mode équivalent à la production biologique : sans traitement phytosanitaire. Une vingtaine de producteurs de La Réunion a d'ailleurs décidé de certifier leurs productions en agriculture biologique.

Pour garantir une fraîcheur optimale, le letchi de La Réunion est cueilli très tôt le matin et expédié uniquement par avion, le jour même !

BON À SAVOIR

Les apiculteurs jouent un rôle clé dans la production de letchi. La pollinisation des fleurs est réalisée par les abeilles qui habitent le verger à cette période. Ce partenariat permet d'avoir des fruits de bonnes tailles pour le producteur et conduit à la confection d'un miel de letchi réunion médaillé d'or au SIA Salon International de l'Agriculture.

Et une fois dans l'assiette ?

Si les letchis se dégustent parfaitement frais et naturels, ils peuvent aussi être accommodés en cuisine de nombreuses manières : crus dans des salades de fruits, cuits en pâtisserie ou en accompagnement de viandes. En sorbets, en confitures ou en jus de fruit... il apporte du caractère aux recettes.

Certains brasseurs de La Réunion ont même élaboré des bières de Noël parfumées au letchi. En cuisine, ce fruit s'accompagne très bien avec certains mets : le magret notamment. Enfin, les pulpes de letchi peuvent également servir à confectionner un rhum arrangé par simple macération dans le rhum... une idée originale pour twister un apéritif de fêtes !

À consommer sans modération !

Le fruit est très riche en vitamine C et en glucides.

Les graines contenant des saponosides sont riches en acides gras cyclopropaniques et sont également reconnues dans la pharmacopée chinoise. Semen Litchi «Li Zhi He», est recommandé pour ses propriétés astringentes, antalgiques, stomachiques et toniques.



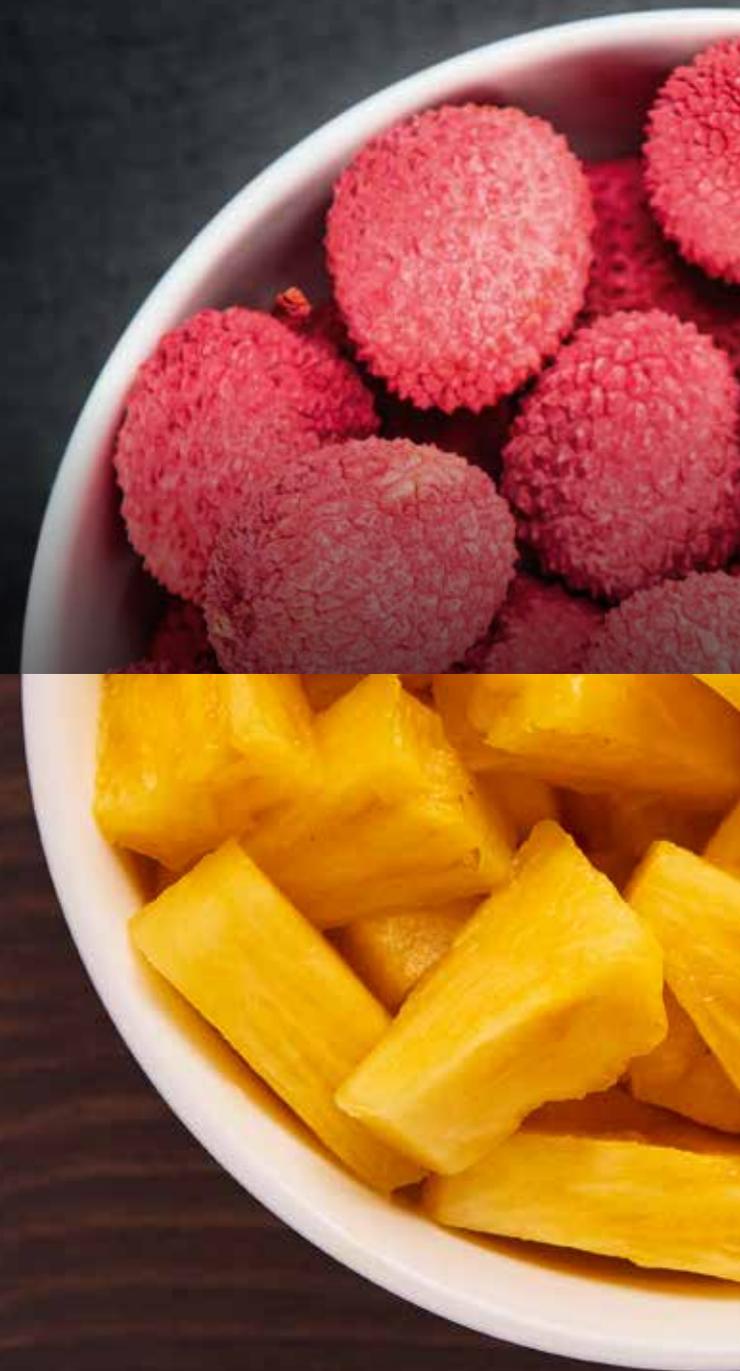
explosive

R E C E T T E

Tiramisu à l'ananas

- ▷ 1 ananas victoria
- ▷ 250 g de mascarpone
- ▷ 12 biscuits à la cuillère
- ▷ 25 cl de jus d'ananas
- ▷ 2 jaunes d'œuf
- ▷ 3 blancs d'œuf
- ▷ 5 c à s de sucre
- ▷ 20 g de beurre
- ▷ 1 c à s soupe de cacao (paillettes ou perles de sucre colorées)

- 1.** Peler et tailler en dés la chair et le cœur de l'ananas Victoria
- 2.** Dans une poêle, chauffer le beurre puis y verser les dés d'ananas. Les faire dorer environ 5 min en remuant de temps en temps.
- 3.** Dans un saladier, fouetter à la fourchette les jaunes d'œuf avec le sucre. Ajouter le mascarpone et mélanger à nouveau.
- 4.** Dans un autre saladier, monter les blancs d'œuf en neige. Les incorporer délicatement au mélange précédent. Réserver au frais.
- 5.** Dans une assiette creuse, verser le jus d'ananas. Imbiber les biscuits un par un de jus d'ananas. Ranger les biscuits imbibés de jus d'ananas dans un moule.
- 6.** Ajouter les ananas poêlés puis la préparation. Saupoudrer de cacao.
- 7.** Placer au froid environ 3 h. Servir frais.





RECETTE (4 PERS)

Magret sauce aux letchis

- ▷ Magret
- ▷ 12 letchis frais
- ▷ 1 cuillère à soupe de rhum
(ou de whisky à défaut)
- ▷ une pincée de sel et de poivre
- ▷ 3 cuillerées à soupe de miel
letchi ou de fleurs
- ▷ 1 morceau de gingembre
- ▷ 50 g de beurre

- 1.** Commencer par chauffer votre poêle, sans ajouter de matière grasse. Posez vos magrets côté peau incisée, sur le fond de la poêle. Faites les cuire, durant 5 minutes, puis retournez-les et prolongez la cuisson de 2 à 3 minutes. Salez et poivrez. Une fois la cuisson désirée, sortez les magrets. Enveloppez-les de papier aluminium et réservez-les au chaud dans le four ouvert.
- 2.** Épluchez les letchis au-dessus d'un bol, pour en récolter le jus. Dénoyautez-les.
- 3.** Jetez ensuite la graisse de la poêle, sans l'essuyer. Versez-y le jus des letchis, le miel et le beurre. Laissez caraméliser, avant d'ajouter les letchis dénoyautés. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en les remuant délicatement.
- 4.** Laisser chauffer ainsi environ 10 min, puis rajouter le gingembre rapé et le rhum, et flamber.
- 5.** Laisser refroidir le tout. Vous pouvez servir en état ou sinon passer le tout au mixeur pour obtenir une jolie sauce homogène.



www.lesfruitsdelareunion.com

**CONTACT
PRESSE**

Agence Abrasive

Anne Alba Chadan
anne@abrasive.fr
04 26 02 92 32

Karine Michaud
karine.michaud@abrasive.fr
06 50 61 06 64
