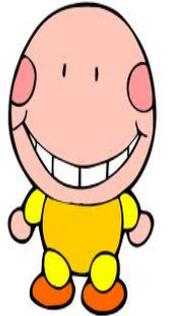


ZOOM sur... L'ANONE



Originaires d'Amérique tropicale et subtropicale, l'anone s'est aussi implantée en Asie, dans les Antilles et dans le bassin méditerranéen. Ces derniers fournissent les étals français tout l'hiver. Le terme anone ne définit pas un, mais plusieurs fruits, semblables d'apparence... mais aux saveurs bien différentes. Les trois principales anones disponibles sur le marché français sont :

- la chérimole : la pulpe est blanche, crémeuse et fondante, et renferme quelques petites graines noires. Sa saveur en bouche rappelle à la fois la fraise, l'ananas et la vanille.
- la pomme-cannelle : très sucrée, sa saveur oscille entre le goût très aromatique du clou de girofle et la texture crémeuse et veloutée de la pâte d'amande.
- le corossol épineux : sa pulpe fibreuse évoque tour à tour le cassis et la pêche, avec une pointe acidulée.

Une anone pèse de 200 g à 2 kg selon la variété. Son écorce vert tendre rappelle un peu l'artichaut. La peau du fruit vire au noir lorsqu'il est mûr. Elle est disponible d'octobre à février.

Pour choisir une anone : sa peau verte fonce à maturité, jusqu'à devenir presque noire. Veiller à ne pas la choisir trop foncée, signe que la chair a déjà dépassé le stade de consommation. Le fruit doit être souple, voire légèrement mou, sous les doigts.

L'anone arrivée à maturité se conserve 24 à 48H dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle supporte bien la congélation.



L'anone est très riche en glucides, mais également en vitamine C et en fer, ainsi qu'en calcium et en fibres. Sa chair goûteuse vous apporte ainsi de l'énergie tout l'hiver.

Pour consommer l'anone, couper d'abord le fruit dans le sens de la longueur, puis retirer les graines noires (non-comestibles). La pulpe se retire très facilement de sa coque.

L'anone se déguste principalement crue. Sa chair délicate et parfumée est aussi délicieuse en sorbets, jus et autres mousses de fruit. Frite ou en beignet, l'anone accompagne également vos recettes salées (viandes et poissons) : seul le corossol épineux se prête à la cuisson (plonger les tranches ou bâtonnets d'anone environ 5 min dans un bain de friture bien chaud).

La pomme-cannelle se marie bien avec l'avocat, les crevettes, le yaourt et le curry. La chérimole accompagne parfaitement les desserts à base de chocolat, de noix, ou d'autres fruits en salade.