

Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

Salade d'ananas et baies fraîches

Apprenti-chef labo légumes et fruits recette

- 1 ananas
- 500 ml à 750 ml / 2 à 3 tasses mélange de baies fraîches de ton choix (fraises, bleuets, mûres, framboises)
- 15 ml / 1 cuillère à soupe jus de lime
- 5 ml / 1 cuillère à thé miel

Matériel

- planche à découper
- grand bol
- cuillères à mesurer
- petit couteau
- gros couteau tranchant
- petit bol
- cuillère à mélanger



Préparation

1. Rince l'ananas sous l'eau courante en le frottant avec une brosse propre. Essuie l'ananas à l'aide d'un linge propre ou d'un papier essuie-tout.
2. Couche l'ananas à l'horizontale sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau bien tranchant, coupe le bas de l'ananas.
Sois prudent lorsque tu tranches les ingrédients. Si nécessaire, demande à un adulte de t'aider.
3. Coupe ou arrache la couronne de l'ananas. Ton ananas n'a alors plus de bas ni de couronne de feuilles.
4. Place l'ananas à la verticale, le bas bien stable sur la planche à découper. Tiens bien l'ananas d'une main, puis de l'autre, fait glisser le couteau entre la chair et la peau de l'ananas. Ne t'en fais pas s'il reste quelques morceaux de pelure (les yeux).
5. Les yeux sont désagréables à manger, il faut donc les retirer. Utilise un petit couteau tranchant pour les enlever. Découpe un cercle autour des yeux, puis retire-les doucement avec la pointe du couteau.
6. Tranche l'ananas en deux dans le sens de la longueur.
7. Tranche de nouveau chaque moitié en deux dans le sens de la longueur.
8. Coupe le bois (partie dure et fibreuse au centre du fruit) de chaque partie. Tu devrais avoir quatre longs morceaux d'ananas sans pelure et sans bois.
9. Coupe chaque morceau en tranches d'environ 2 à 3 centimètres d'épaisseur. Si les tranches sont trop larges, coupe-les en plus petits morceaux. Dépose tous les morceaux d'ananas dans un grand bol.
10. Lave les baies, coupe leurs queues au besoin (fraises) et verse-les dans le grand bol.
11. Dans le petit bol, mélange le jus de lime et le miel puis ajoute ce mélange aux fruits et remue le tout.
12. Savoure immédiatement, ou couvre la salade et conserve-la au réfrigérateur, mais pas plus de deux jours.

Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)