

La grenade de Tunisie, un fruit pas défendu – 10/2013

La grenade de Tunisie : fruit comme des bijoux colorés, fruit mythique...

La grenade de Tunisie : Portrait robot pour fruit « Wanted »

C'est une grosse baie ronde, de la taille d'une grosse orange, à **écorce** dure et coriace, de couleur rouge ou jaune-beige, qui renferme dans des « loges » délimitées par des cloisons appelées « **arilles** », de nombreux **grains** de couleur rose-saumon à rouge rubis, d'une forme caractéristique en gemme de rubis. Dans chaque grain, le pépin est enrobée d'une pulpe gélatineuse de chair rouge transparente, sucrée chez les variétés améliorées, sinon d'un goût plutôt amer et parfois acide. Seuls les grains constituent la partie comestible de la grenade soit environ la moitié du fruit. Avec la maturité, la peau de la grenade s'assombrit, s'amincit et durcit à l'extrême. Son écorce constituant alors une protection efficace pour les grains enfermés à l'intérieur et qui confère à ce fruit une bonne durée de conservation.

La grenade de Tunisie : Toute une « Histoire »

Originaire de la Perse, le grenadier est cultivé depuis au moins 5000 ans en Asie occidentale et en Afrique du Nord. Les Romains connaissaient la grenade grâce aux **Phéniciens** qui l'apportaient de la Phénicie à Rome, d'où son nom scientifique de « **Punica** ». La culture du grenadier est très ancienne en

Tunisie : Elle date au moins de l'époque phénicienne (installations de comptoirs maritimes et fondation de **Carthage**). Le fruit du grenadier fut plus tard introduit en Europe dans le courant du VIII^{ème} siècle par les Arabes via l'Espagne où il fut abondamment cultivé dans la province d'Andalousie, notamment autour de la ville d'Elvira, qui sera rebaptisée Grenade au X^{ème} siècle.

Symboliquement, elle fait référence à la fertilité de par ses multiples grains, mais aussi à la puissance (symbole d'orbe impériale), au sang, à l'eros et thanatos, jamais loin l'un de l'autre. Dans les religions du Livre dans leur ensemble, elle symbolise le fait que la Création procède de la main de Dieu, de la providence. Dans la symbolique chrétienne, la grenade représente l'église comme ecclésias, c'est-à-dire comme communauté des croyants. Elle est en outre le symbole de la prêtrise car elle porte des fruits riches dans sa peau dure (métaphore de l'élévation spirituelle dans l'ascèse). Dans le Coran, le prophète Mahomet, suggère que la grenade chasse l'envie et la haine. On avance aussi que la grenade pourrait bien être le fruit défendu. Un concept dont on sait qu'il fut longtemps associé à la pomme dans les illustrations sans que ce choix ne soit corroboré scientifiquement.

La grenade de Tunisie : Valeur Nutritionnelle et Effets Santé

Pour tout savoir, il faut jeter un oeil au tableau des valeurs nutritionnelles de la grenade dans la galerie photo de cet article : la grenade contient donc du phosphore, du potassium, du magnésium, du fer et de la vitamine C. Ce fruit est l'un des **antioxydants naturels** les plus puissants et contient des anti-inflammatoires qui lui donnent des vertus comparables à

celles du vin et du thé vert. Le jus de grenade a ainsi des vertus bénéfiques remarquables sur la circulation sanguine, l'artériosclérose et la tachycardie : en clair, elle favorise une bonne santé du système cardio-vasculaire. Des recherches suggèrent que la grenade pourrait également être efficace contre le cancer de la prostate, et l'ostéo-arthrite.

En Tunisie, la grenade est utilisée en **médecine traditionnelle** :

- elle augmente la libido en luttant contre les troubles de l'érection,
- en gargarisme, elle soigne les toux persistantes,
- elle est efficace en cas de fièvre, de diarrhées, de colique et comme vermifuge.

Des grains de la grenade, on extrait une boisson, le « sambu », utilisée dans des cures de régénération et de nettoyage interne qui, selon ses préparateurs, permettrait aussi d'aider à perdre les kilos superflus.

La grenade de Tunisie : Usages culinaires et idées recettes

Hum, un fruit qui a du bon, et que l'on accommode souvent en salade de fruits : grains parsemés sur une salade d'agrumes voire sur des salades fraîches de fenouil et de carottes, ou en solo, les grains présentés dans de petites coupelles étant parfumés, d'un filet d'eau de fleur locale (oranger, rose, jasmin...). Elle peut être utilisée pour faire des sorbets, des boissons (jus ou limonade), de la confiture (« maajoun erroman ») et du sirop de grenadine artisanal. On l'ajoute parfois à un couscous doux (« mesfouf »). Fruit ludique, à décortiquer grain par grain, il est très apprécié des enfants.

À l'achat, sélectionnez les grenades dont l'écorce est foncée, d'un rouge profond à brun. Plus le fruit est lourd, plus la pulpe sera juteuse. L'épiderme doit être bien lisse et brillant, exempt de brunissures. On dit que le fruit est mûr lorsqu'en tapant dessus, il émet un son métallique. Sa saison, que les Tunisiens appellent « canicule des grenades » (qwael-erromâne) démarre mi-septembre pour les variétés précoces jusqu'à la fin-novembre pour les dernières grenades.

La grenade de Tunisie : Place dans le pays

La [région de Gabès](#) située dans le Sud-Est de la Tunisie est très connue pour ces grenadiers qui se développent à l'ombre des palmiers dattiers, dans ses paisibles **oasis maritimes**, lieu unique en Tunisie. Dès le Moyen-âge, des chroniqueurs et géographes arabes mentionnaient la qualité exceptionnelle des grenades de Gabès. Quoique largement répandu et cultivé dans les zones côtières du nord (Béja, Nabeul), du centre (Sidi Bouzid, Kairouan, Madhia) et dans certaines zones intérieures, le grenadier reste étroitement lié dans l'esprit des Tunisiens à **Gabès**. Une variété spécifique dite « Gabsi » est ainsi très réputée pour ses grenades d'excellente qualité, et un projet de valorisation et de protection de cette variété par un enregistrement d'origine certifiée est en cours d'étude.

Outre sa place dans le patrimoine culinaire, la grenade est aussi **utilisée dans les arts traditionnels** (tissages et poteries) pour la teinture tirée de son écorce ou de son jus : Cuit, le jus de grenade donne ainsi une encre noire. L'écorce pilée et bouillie, donne une teinture de tons jaunes et bruns. Tandis qu'avec un extrait de la racine du grenadier, on peut produire des tons bleus foncés en y mêlant une poudre de fer.

La grenade de Tunisie : En quelques chiffres

- Poids moyen : 500 grammes
- Prix moyen en 2013 : 1,7 Dt le kilo
- Production 2013 en Tunisie : 23 000 tonnes dont 35% issus de la région de Gabès.
- Taux de jus : 75 %
- Nombre moyen de grains : 400 par fruit