

Le grenadier persan et son fruit champion

Claude Gagnon



Ozias LEDUC

Les oignons rouges, 1892

Huile sur canevas, 36,5 x 45,7 cm.

Photo: Clément & Mongeau. © Estate of Ozias Leduc/SODRAC, Montréal, 2003

**Quatrième année
février 2008**

Le grenadier persan et son fruit champion

La pomme grenade vient de la Perse. « Apparu d'abord sous la forme *pume grenate* en 1175, le terme « grenade » a fait son apparition dans la langue française en 1314. Il vient du latin *malum granatum* qui signifie « fruit à petits grains ». Il s'agit en fait d'une grosse baie comprenant des pépins entourés individuellement d'une pulpe rouge (ces petites bourses gélatineuses se nomment arilles). L'actuel nom latin *punica* vient de ce que les Romains appelaient également le fruit *punicum malum*, littéralement « pomme punique », par allusion à l'ancienne Phénicie, où l'on entretenait de grands vergers de grenadiers »¹.

Présente depuis l'Antiquité dans tout le Moyen Orient, de l'Iran et de l'Azerbaïdjan pour ensuite se répandre en Égypte, en Turquie et en Grèce, la grenade ponctua la cuisine traditionnelle de toutes ces populations qui lui attribuaient des vertus thérapeutiques de vitalité et de fécondité². Le goût acidulé propre au jus de cette pomme fut d'abord apprécié en boisson ou en condiment culinaire. Le jus de grenade est une heureuse alternative, aujourd'hui inconnue, au jus de citron et au vinaigre dans les salades et les sauces. Le nectar du fruit persan fut même utilisé, dit-on, dans la cuisine occidentale jusqu'au XVII^e siècle; la cuisine vénitienne en garde la trace et certains chefs contemporains le redécouvrent et le proposent avec le foie de veau et le canard rôti³. Le jus de grenade est à ce point riche et exceptionnel qu'on l'appelle aussi « vin » de grenade⁴.

Aujourd'hui, les vertus attribuées au jus de grenade par les médecines ancestrales sont confirmées et explicitées par notre science contemporaine. La Société Française des Antioxydants énumère de façon détaillée les multiples effets bénéfiques des polyphénols antioxydants de la grenade : « Utilisée historiquement pour soigner les maladies gastro-intestinales et les affections parasitaires, la grenade attire depuis quelques années l'attention des scientifiques en tant qu'agent protecteur contre les maladies cardio-vasculaires et le cancer »⁵.

À cette action antioxydante importante dans la prévention des AVC et du cancer, on reconnaît aussi au fruit persan des actions bénéfiques neuroprotectrices (contre l'Alzheimer), cicatrisantes, anti-inflammatoires, anti-microbiennes, anti-ulcères voire bénéfiques pour la dysfonction érectile et le maintien du taux de PSA chez les hommes. Dans l'industrie agro-alimentaire, le jus de grenade s'est imposé dans plusieurs pays d'Occident et occupe désormais la première place dans le choix des consommateurs naturalistes. Cette première place s'explique

¹ Site http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=grenade_nu

² Sites <http://www.miam-miam.com/francais/zine/126/marches.htm> et <http://www.aujardin.info/plantes/grenadier.php>

³ Site cité <http://www.miam-miam.com/francais/zine/126/marches.htm>

⁴ Site <http://www.jus-grenade.com/consommation.php>

⁵ Site <http://www.sfa-site.com/?q=node/235>

du fait que les centaines de petites arilles⁶ de la pomme grenade dépassent en vertus thérapeutiques tous les autres aliments antioxydants quels qu'ils soient. Il y a aussi une explication additionnelle provenant du mode d'extraction car « même si les graines de grenade renferment une quantité élevée d'antioxydants, son jus en contient davantage. En effet, dans le fruit, les membranes blanches qui entourent les graines contiennent de grandes quantités de composés antioxydants. Au cours de la fabrication du jus, on presse le fruit en entier : les antioxydants présents dans les membranes se retrouvent ainsi dans le jus. D'où un produit encore plus riche en antioxydants »⁷.

Mieux : la grenade est redevenue le fruit champion parmi les alliés de notre vitalité; « après étude spectrophotométrique du jus de grenade, du vin rouge, du jus de myrtille, du jus de canneberge, du jus d'orange et du thé vert, on constate que le jus de grenade possède la plus forte capacité de destruction des radicaux libres. Le jus de grenade est le plus efficace pour diminuer l'oxydation (...) et inhiber le stress oxydatif cellulaire dans les macrophages. Les jus de grenade du commerce ont une activité antioxydante trois fois supérieure à celle du vin rouge et du thé vert »⁸. Le jus de grenade contient aussi les vitamines B5, B6 et C et du fer⁹.

Ce n'est pas tout : « l'extrait de grenade est déjà incorporé dans plusieurs lignes de produits cosmétiques qui exploitent son parfum, ses propriétés hydratantes et adoucissantes ainsi que ses effets raffermissant (crèmes anti-cellulite) »¹⁰. En 2004, la grenade était nommée l'ingrédient de l'année. Pourtant peu de firmes de suppléments incorporent la grenade dans leur recette respective de multivitamines¹¹. En Europe et en Amérique, où l'on consomme de plus en plus d'extractions du fruit champion, plusieurs firmes offrent des jus de grenade de première qualité sans aucun agent de conservation et qui se conservent quelques jours une fois l'emballage sous vide ouvert. La mélasse de grenade est plus rare en Occident¹².

Le jus typiquement rouge vif de la grenade connaît aujourd'hui un regain de popularité. Ses vertus médicinales sont désormais incontestables. Les multiples arilles du fruit champion contiennent un véritable vin qui fortifie et tonifie simultanément notre santé et notre gastronomie. On peut même parler d'un élixir de vie au sens propre si l'on considère la totalité de ses bienfaits sur l'organisme. On comprend que la grenade fut utilisée en magie et que l'on considèrerait sa dégustation comme mystique!

Claude Gagnon

⁶ On dit que chaque pomme contient 840 arilles, ni plus ni moins. Site http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=grenade_nu

⁷ Site http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=grenade_nu

⁸ Site <http://www.sfa-site.com/?q=node/235>

⁹ Site de passeport santé.

¹⁰ Idem.

¹¹ Swiss Herbal et Usana font exception.

¹² Au Canada la compagnie de confiseries Crofter's offre une gelée de grenade.