

Petits fruits rouges



Frimousses colorées, saveurs acidulées ou suavement sucrées, ces délicieux petits fruits rouges recèlent de véritables trésors de composés protecteurs.

La fraise :

La fraise des bois, qui existait déjà du temps des hommes préhistoriques, est cultivée depuis plusieurs siècles et est toujours commercialisée.

Notre fraise actuelle ne dérive pas de la fraise des bois mais de mariages de fraisiers venus du Nouveau Monde. Gariguettes allongées, Darselect fondante, délicate Mara des bois, ses diverses représentations rivalisent de saveurs.

- Riche en vitamine C, une portion de 200 gr couvre le besoin journalier d'un adulte.
- Elle a été depuis longtemps utilisée pour les soins de beauté, entre autre pour combattre les rides et tonifier la peau.
- Grâce à sa teneur élevée en acide ellagique, substance anti-cancéreuse puissante, la fraise est un aliment thérapeutique intéressant .
- Les infusions de feuilles de fraisier sont utilisées pour traiter les troubles de l'estomac et les désordres gastro-intestinaux, tels que les diarrhées.

La fraise est un plaisir gourmand... fragile.

Il convient de les déguster aussitôt achetées. Un simple lavage sous l'eau du robinet suffit : ne les équeutez qu'après les avoir lavées.

Les cerises :

Le merisier, cerisier sauvage, pousse en France depuis l'antiquité.

Les cerises douces, sucrées et juteuses, se croquent nature : **la cerise sauvage** fait la base du Kirsch et du Cherry-Brandy, **la guigne** est utilisée pour les compotes et les boissons, et la **bigarreau** représente 90 % des étals de mai à juillet.

Le groupe des cerise acides comprend **les griottes** et les amarells (telle la cerise de Montmorency) : leur chair aigrelette et tendre ne se déguste qu'après cuisson.

- La cerise est le plus sucré des fruits rouges mais reste peu calorique : 68 kcal/100g.
- Elle possède des propriétés diurétiques et reminéralisantes.
- Elle est riche en vitamines et en antioxydants(polyphénols).

Perméable aux odeurs, les cerises n'apprécient pas l'attente dans le réfrigérateur. Préalablement équeutées et dénoyautées, elles se congèlent très bien.

La framboise :



Le framboisier tire probablement ses origines des régions montagneuses d'Asie de l'est.

Les propriétés nutritionnelles de la framboise sont proches de celles de la fraise.

- Elle contient notamment de la vitamine E à un taux moindre que la fraise, mais plus de sels minéraux, en particulier du potassium (200 mg / 100 g). C'est un fruit peu sucré.
- Elle est très riche en antioxydants et est connue pour être le fruit le plus riche en acide ellagique, un polyphénol antioxydant qui aiderait à prévenir certains cancers.
- Elle facilite le transit intestinal, mais comme tous les fruits à très petits pépins, la framboise est déconseillée aux personnes souffrant de diverticules intestinaux, car les pépins peuvent s'y piéger et provoquer des irritations.
- L'huile essentielle de framboise est utilisée pour lutter contre l'acné et est parfois incorporée à certains cosmétiques.

La framboise est un fruit fragile qui nécessite d'être manipulé avec précaution. En revanche il se congèle très bien, ce qui lui vaut de pouvoir être utilisé en pâtisserie tout au long de l'année.

Les tartes ou tartelettes à la framboise sur fond de pâte sablée, les framboisiers, les charlottes ou les bavarois comptent parmi les desserts les plus courants et souvent les plus populaires.

On peut confectionner avec les framboises des coulis, des sirops, des gelées, des confitures, des sorbets, etc.

C'est un fruit qui peut également se vinifier et l'on trouve des traditions de vin de framboise en Bourgogne ou en Suisse. On fabrique aussi des vinaigres de framboise (directement à partir des seuls fruits macérés) ou des vinaigres à la framboise (en mélangeant des framboises à du vinaigre).

La myrtille :

La myrtille commune est un vigoureux arbrisseau vivace et rampant, de 20 à 60 cm, que l'on trouve en Eurasie et en Amérique du Nord et qui forme des fourrés nains. En France, elle est commune en montagne, mais également présente en Bretagne dans les forêts sur sol granitique. Elle croît jusqu'à 2500 m d'altitude dans les forêts de conifères, les bois clairs, les landes et les tourbières.

Les baies, sucrées, également appelés myrtilles et appartenant au groupe des airelles, sont mangées fraîches ou sont utilisées dans diverses recettes. C'est une des baies les plus légères en sucres et en calories ; ses vertus sont nombreuses :

- Sa richesse en fibres lui confère des vertus coupe-faim
- Riche en vitamines hydrosolubles, acides citrique et malique, anthocyanosides et tanins, elle possède des propriétés antiseptiques, antidiarrhéiques, antihémorragiques et stimule la vision nocturne.
- C'est un des fruits les plus riches en antioxydants. Les pouvoirs antioxydants de la myrtille sont à l'origine des effets protecteurs et bénéfiques sur la cataracte.
- Les racines et les feuilles contiennent des substances diurétiques, désinfectantes et astringentes et sont utilisées en phytothérapie pour des compresses, bains de pieds, gargarismes ou lotions.



La cueillette des myrtilles est réglementée en France, notamment dans les réserves naturelles. Il est important de bien se renseigner, car ces règlements évoluent.

Le cassis :

Le cassis est le fruit du cassissier, ou groseiller noir, originaire des régions tempérées froides. Cet arbrisseau donne des grappes de baies noires, juteuses et très aromatiques. On le trouve dans le Nord, l'Est et le Centre de l'Europe. On produit le cassis principalement en Bourgogne, mais également dans l'Orléanais, en Haute-Savoie, en Allemagne, ainsi qu'en Belgique et aux Pays-Bas.

Les fruits du cassissier sont des baies le plus souvent noires formant des grappes, pulpeuses, à la peau lisse, fortement aromatiques. Leur jus aigrelet est épais, tirant sur le violet. Il est riche en tanins, en arômes, en vitamines et minéraux.

Le cassis est un concentré d'énergie et de principes actifs :

- Son fer et sa richesse **en vitamine C** (100 à 300mg pour 100g), en font un excellent fortifiant anti-fatigue et anti-infectieux.
- Son calcium (60 mg pour 100 g) contribue aussi à la santé des os.
- Il est par ailleurs très riche en **pigments**, bénéfiques pour la santé. Certains interviennent dans la formation du pigment actif de la rétine, contribuant ainsi à protéger l'œil des agressions lumineuses.
- Il favorise l'élimination de l'acide urique. Il est donc conseillé pour soulager les rhumatismes, la goutte, et l'arthrose.
- Diurétique et dépuratif puissant, il stimule la fonction hépatique et la fonction rénale. Il est recommandé en cas d'obésité.
- Le cassis est un fruit particulièrement riche en **fibres.**, dont une large majorité de fibres insolubles. Ces dernières, combinées aux fibres solubles que constitue la pectine, font du cassis un fruit jouant un rôle régulateur important pour le transit intestinal.
- Il est bénéfique dans le cadre de troubles circulatoires et d'hypertension.
- C'est un anti-diarrhéique indiqué en cas de dysenterie.
- C'est un cicatrisant efficace, il accélère la guérison des plaies, des furoncles, des abcès et des piqûres d'insectes (application externe).

Ses feuilles sont très utilisées en herboristerie, séchées et finement broyées.

Avec le cassis, on peut réaliser des gelées, des confitures, des tartes avec d'autres fruits rouges ou en charlotte, et des sorbets. On peut aussi le consommer de manière liquide, avec la célèbre *crème de cassis* que l'on utilise pour faire les kirs, du nectar, des sirops, des liqueurs, de la purée ou du coulis. Le cassis se conserve bien par la congélation .

Idées recettes :



Gratin de fruits rouges

Préparation :15 minutes

Cuisson :8 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :200 g de framboises, 400 g de fraises, 150 g de mûres, quelques grappes de groseilles, 8 cuillères à soupe de crème liquide,vache ou soja, 1 oeuf, 50 g de sucre roux, vanille, 20 g de beurre, quelques feuilles de menthe fraîche

Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux. Passer les autres fruits rouges sous l'eau. Ajouter la vanille à la crème dans une jatte. Incorporer l'oeuf et le sucre, bien mélanger le tout. Faire chauffer le gril du four. Beurrer des ramequins plats (style pour crème brûlée), y déposer les fruits. Verser la crème à la vanille et glisser sous le gril pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la crème ait pris un peu de couleur. Saupoudrer de menthe fraîche hachée ou encore de pistaches concassées. Servir aussitôt.

Salades de fruits rouges

- 4 tasses de fruits rouges mélangés
- 2 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique

Lavez, triez et égouttez les fruits rouges, si nécessaire.
Réunissez-les avec le vinaigre et le sucre
Décorez avec une feuille de menthe.
Laissez 10 min au réfrigérateur avant de déguster.



