

ZOOM SUR LES FRUITS ROUGES



VOTRE RDV GOURMAND avec Clotilde GIRARD diététicienne à l'AURA POITOU CHARENTES

Les fruits rouges sont souvent associés à la gourmandise et au petit goût acidulé qui va de pair. Ils arrivent essentiellement tous tôt dans la saison et « annoncent » les beaux jours et l'été. Souvent dégustés en ajoutant du sucre, ils sont encore plus doux et savoureux.

Ils permettent également la création de pâtisserie à la fois fruitées et juteuses, pleines de vitamines et antioxydantes.

Les fruits rouges ne sont pas tous des baies, certains sont plus faciles à cultiver que d'autres, des plantations au verger ou en pot, des types de végétaux allant des plantes aux arbres passant par les arbustes. Fraise, cerise, framboise, mûre, groseille, myrtille etc. Une variété de fruits rouges à découvrir.

Qui dit printemps dit fraises, cerises et framboises.

En été on retrouve la groseille, le cassis, la mûre, l'airelle. Pour finir été et début automne nous avons la myrtille, la baie de sureau noir et la prunelle.

LA FRAISE : riche en eau, en fibres, elle est pauvre en sucre et contient de la vitamine C et B9. Elle est également source de manganèse de calcium, magnésium. Elle regorge d'antioxydantes bénéfiques pour les personnes âgées.

Selon les traces archéologiques, la fraise poussait à l'état sauvage en Amérique, en Asie ainsi qu'en Europe occidentale. En France elle fait son apparition au Moyen-Âge dans les jardins et potagers. Plus tard la fraise se consomme avec de la crème pour les femmes et du vin pour les hommes. A partir du XV^{ème} siècle les fraises se vendent de plus en plus dans le commerce. Les espèces sauvages sont améliorées afin d'obtenir une plus belle récolte tout en ayant des fruits beaucoup plus volumineux.



1 portion

12 fraises

100 GR

150 mg de potassium

LA CERISE : source de vitamine C, cuivre et manganèse. Aide à améliorer le sommeil, réduire le taux de « mauvais » cholestérol, peut soulager l'arthrose, améliore la santé intestinale, elle peut également diminuer les risques de crise de goutte.

Il a été établi que le cerisier était présent 3 000 ans avant notre ère. La région du monde où il est apparu demeure quant à elle incertaine. Les Romains prétendant l'avoir introduit en Europe. Des textes plus anciens démontrent que le fruit rouge était déjà connu en Grèce, Italie et en Gaule. En France la cerise s'est imposée au Moyen-Âge.



1 portion

10 cerises

100 GR

250 mg de potassium

EQUIVALENCES :

1 tranche de melon (100g environ) = 1 kiwi = 2 figues = 2 abricots

1 poire (environ 200g) = 12 fraises = 1/6 de pastèque = 1/6 d'ananas = 1/2 pamplemousse = 1 clémentine = 1 pomme

10 cerises (150g environ) = 1 brugnion = 1 pêche = 15 grains de raisins = 6 prunes = 1 orange = 1 mangue

LA FRAMBOISE : source de vitamine C, et B9. Elle participe à la digestion et le transit grâce à la pectine qu'elle renferme. Gorgée d'antioxydant, permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires.

Pour 100g de framboise environ 170mg de potassium.

Une légende grecque raconte que la framboise très prisée des dieux de l'Olympe est née sur les pentes du Mont Ida, en Crète d'où son nom « Rubus Idaes » qui signifie « la ronce de l'Ida ».

En réalité le framboisier est originaire des zones montagneuses d'Europe occidentale où il existe encore à l'état sauvage. A la Renaissance, la framboise fait peu à peu son entrée dans les jardins. Sélectionnée depuis plusieurs siècles afin de la rendre plus robuste et plus prolifique, elle se perfectionne au fil du temps. En France on ne croque cependant cette baie qu'au 19ème siècle, elle était jusque-là cultivée pour son parfum et ses vertus médicinales.



100 gr

170 mg de potassium

Les fruits rouges peuvent se décliner sous pleins de recettes différentes : flans, tartes, clafoutis, muffins, cake etc. Ils peuvent également se cuisiner pour des recettes salées. Je vous propose 2 recettes : tarte aux framboises pour le côté sucré et salade couleur fraises pour le côté salé.

BON APPETIT !



INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée prête à l'emploi
- 80g de sucre
- 30g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 300g de framboises
- 3 cuillères à soupe de gelée de framboises
- 1 oeuf + 2 jaunes d'oeufs
- 500ml de lait



INGRÉDIENTS :

- 50g de riz blanc
- ¼ concombre
- 1 tomates
- Quelques radis ronds
- 1 oeuf
- 4 fraises
- Quelques feuilles de menthe
- Huile de colza, vinaigre de cidre



PRÉPARATION :

Dérouler la pâte brisée avec sa feuille de cuisson. Faire cuire à blanc 20min à 180°C

Travaillez les oeufs avec le sucre

Ajoutez la farine et le lait chaud

Faite épaisir le mélange dans une casserole à feux doux en tournant avec une cuillère en bois

➡ Réalisez une crème pâtissière

Sortez la tarte du four laissez refroidir et versez-y la crème

Disposez les framboises en cercle sur la crème

Nappez de gelée de framboises liquéfiée avec 2 cuillères d'eau

Servez froid.

ASTUCE

Vous pouvez congeler la moitié de la tarte pour le prochain repas.

PRÉPARATION :

Faire cuire le riz et le laisser refroidir

Faire cuire l'oeuf pendant 12min dans l'eau bouillante

Éplucher le concombre et le couper en petits morceaux

Couper la tomate également

Faire des rondelles assez fines de radis

Dans un saladier : mettre le riz, la tomate, le concombre bien mélanger

Dans une assiette versez la préparation, ajouter l'oeuf émiétté, les rondelles de radis ainsi que les fraises coupées en deux

Décorer de feuilles de menthe et assaisonner.