

LA FRAMBOISE

❖ CARACTERISTIQUES

D'abord appréciée pour son parfum et ses vertus médicinales, la framboise ne devint un fruit de bouche qu'au XIXe siècle. Cultivé en France à grande échelle depuis les années 50, le framboisier est un arbrisseau robuste dont la culture nécessite un grand savoir-faire, notamment en ce qui concerne la taille. La fragilité de la framboise en fait un des fruits les plus délicats à récolter. Produite en été, on en trouve sur les étals jusqu'aux premières gelées grâce aux variétés remontantes.

La framboise est un petit délice d'été irrésistible qui bien des fois n'a pas le temps de parvenir jusqu'à la maison ! Si on l'aime préparée en charlotte, au gratin (sabayon ou crème d'amandes), dans un clafoutis, en sorbet ou en granité, en coulis..., elle est la reine de l'improvisation : mini-brochettes, framboises trempées dans du chocolat fondu, smoothie concocté en deux tours de blender, tartelette minute chantilly-ramboise réalisée sur la base d'un sablé du commerce...



Comme la plupart des fruits rouges (hormis la cerise), la framboise est une baie peu sucrée et donc peu calorique. Une portion de 150 g apporte en effet moins de 60 kcal et moins de 10 g de glucides. La framboise est par ailleurs bien pourvue en vitamine C (25 mg/100g), ainsi qu'en minéraux (calcium, potassium, magnésium...). Mais son originalité réside surtout dans sa teneur en fibres: avec 7 g/100g, la framboise se classe parmi les fruits les plus riches !

❖ REPERES

Production française 8 000 tonnes

Disponibilité : Juin à octobre / Pleine saison Juillet-août

Conservation : 2 jours maximum au frais

Temps de lavage et parage : Prêt à consommer

Poids moyen : 125 g/barquette (30 framboises environ)

❖ LES VARIETES



Les framboises cultivées sont plus grosses que les framboises sauvages. Habituellement rouges, elles peuvent être noires (sans être des mûres), jaunes, orange, ambrées ou blanches. Sucrées et d'un parfum suave, elles sont moyennement acidulées et plus fragiles que les fraises.

Tout comme les fraises, les framboises peuvent être remontantes fournissant une première récolte en juin, elles continuent de fleurir et de fructifier jusqu'aux premières gelées, début octobre. En France, les principales variétés cultivées sont 'Meeker' (non remontante) et 'Heritage' (remontante). Des croisements entre la mûre et la framboise ont donné des fruits qui portent souvent le nom de leur créateur. Compte tenu de la fragilité des fruits, les producteurs recherchent des variétés toujours plus stables pour la conservation et le transport à l'exportation.

❖ CHOISIR ET CONSERVER

Les framboises sont généralement commercialisées en barquettes plastique de 125 g. Selon les variétés, les framboises peuvent présenter une coloration allant du rose au pourpre. Les choisir parfumées, fermes et charnues. Leur fraîcheur est visible à l'oeil nu vérifiez, en observant le dessous des barquettes transparentes qu'il n'y a pas de fruits écrasés.

Délicates, elles préfèrent le dessus du cabas au retour du marché.

Conservation: l'idéal est de consommer les framboises dès le retour du marché. On peut cependant les conserver au frais (maximum 2 jours dans leur barquette d'origine). Les framboises peuvent être conservées au congélateur (préalablement congelées réparties sur un plateau puis ensachées).

❖ CUISINER

On ne peut imaginer un fruit plus simple à préparer puisqu'il n'y a strictement rien d'autre à faire que de s'en régaler ! Inutile de les laver (elles se gorgeraient d'eau et y perdraient en saveur).

Elles préfèrent aux cuissons prolongées un petit tour de poêle ou un bref plongeon dans un sirop parfumé.

Quand vous réalisez un coulis de framboise, passez les fruits mixés au chinois pour en ôter les graines.

❖ ATOUTS NUTRITIONNELS

Une portion de framboises (150 g) contient environ 30 mg de magnésium (soit 6 à 10 % des ANC) : un complément non négligeable, car ce nutriment n'est pas toujours suffisamment présent dans notre alimentation.

Le goût acidulé de la framboise est dû à la présence d'acides organiques variés. Ces substances protègent la vitamine C contenue dans le fruit contre l'oxydation, et assurent donc sa stabilité pendant les 2 à 3 jours de stockage.

Un nutriment : les fibres

La framboise est particulièrement bien pourvue en fibres : cellulose (dans les graines) et pectines qui lui confèrent des vertus gélifiantes à la cuisson.

Produit du mois de septembre 2012 – La framboise

<http://www.fraichattitude.com/fruits-legumes-fiche-fruit-legume.html&pagefl=essentiel&fruit=Framboise>