



[< retour](#)

Fruits et légumes

Framboise



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Rouges (Fraises, Groseille...)

Origine : Asie de l'est

Famille : Rosacées

Poids moyen : 4g

Le framboisier possède des tiges ligneuses garnies d'épines; ses délicates fleurs blanches donneront naissance aux framboises. Celles-ci ont une cavité centrale, à l'endroit où elles sont attachées à la plante (le réceptacle central). Elles sont composées de nombreux petits fruits juteux reliés les uns aux autres et nommés «drupéoles», car chacun contient une petite graine appelée drupe.

Les framboises sauvages sont plus petites que les framboises cultivées. 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.

Au printemps, les tendres pousses des framboisiers sauvages peuvent être mangées crues, pelées.

VARIÉTÉS

Des croisements entre la mûre et la framboise ont donné des fruits qui portent souvent le nom de leur créateur, telles la baie de Logan et la baie de Boysen.

COMMENT CHOISIR ?

Les framboises sont fragiles, elles supportent mal la chaleur, les manipulations et le transport. Elles pourrissent rapidement et contaminent les autres. C'est pourquoi elles sont plus souvent disponibles à prix modique, à l'état frais, durant la haute saison, près des lieux de culture. Choisir des framboises fermes et brillantes. Écarter les framboises molles, ternes ou entassées; elles sont soit trop mûres, soit moisies. Lorsque cela est possible, l'idéal est de cueillir les framboises soi-même lorsqu'elles sont mûres, car elles ne mûrissent plus une fois cueillies. Le meilleur moment est le matin; les framboises sont alors plus sucrées et se conserveront plus longtemps.

QUE FAIRE AVEC ?

Les framboises s'utilisent comme les fraises; ces fruits sont d'ailleurs interchangeables dans la plupart des recettes. Pour en faire un coulis, il est plus agréable pour le palais de tamiser les framboises après les avoir passées au mélangeur afin d'éliminer les nombreux petits grains. Le coulis de framboises est intégré à divers aliments, notamment aux gâteaux, aux puddings, à la crème glacée, aux sorbets, aux flans, aux bavarois. On s'en sert aussi pour napper divers aliments auxquels il donne une saveur exquise. Tout comme pour les fraises, incorporer un peu de jus de citron ou d'orange avive la couleur des framboises cuites ou en coulis. Délicieuses nature, les framboises sont aussi souvent servies accompagnées de crème glacée, de yogourt ou de crème fraîche. Elles garnissent bien les salades de fruits, les céréales, les gâteaux ou les crêpes. On en fait des boissons fermentées, des liqueurs et de l'eau-de-vie. On en fait aussi des tartes, des sirops, des confitures, de la gelée, de la compote, du vin, de l'eau-de-vie ou de la bière. Les framboises se conservent en sirop, à l'eau-de-vie ou au naturel. Le jus de framboises sert à parfumer les glaces et les sorbets. Elles aromatisent agréablement le vinaigre.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les framboises sont très périssables. Éviter de les exposer au soleil et de les laisser longtemps à la température de la pièce. Réfrigérées, elles se conservent un jour ou deux. Elles se garderont plus facilement si elles ne sont pas entassées ni lavées, et si on a pris soin d'enlever les framboises abîmées. Les sucrer légèrement permet de les conserver un peu plus longtemps. Les framboises se congèlent facilement telles quelles ou en coulis, sucrées ou non sucrées.

La perte de vitamine C est atténuée si on congèle les framboises entières ou si on incorpore du jus de citron aux framboises en purée ou en coulis. L'ajout du sucre n'est pas indispensable, mais il contribuerait à diminuer légèrement la perte de couleur, tout comme le ferait le jus de citron. Lorsque l'on ajoute du sucre aux framboises, veiller à diminuer la quantité de sucre dans les recettes où ces framboises sont utilisées. Les framboises garderont leur forme si on évite de les décongeler complètement et pourront être utilisées pour garnir un gâteau, par exemple.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La framboise est une bonne source de vitamine C, elle contient du potassium et du magnésium ainsi que des traces de calcium et de vitamine A. Les framboises sont également considérées comme une source élevée de fibres. On la dit diurétique, tonique, dépurative, apéritive, sudorifique, stomachique et laxative. Elle soulagerait entre autres les aigreurs d'estomac et la constipation. Les feuilles de framboisier utilisées en infusion auraient des propriétés astringentes, diurétiques, emménagogues et laxatives.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
45 kcal	1,40 g	4,25 g	0,30 g	22,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
20,60 mg	3,45 mg	0,02 g	0,04 mg	24,40 mg
sucres	fibres	cuivre	zinc	fer
4,25 g	6,70 g	0,11 mg	0,34 mg	0,72 mg
manganèse				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du framboisier, ronce probablement originaire de l'Asie de l'Est. Des vestiges trouvés dans des sites préhistoriques révèlent que la framboise existe à l'état sauvage depuis des temps immémoriaux. Les premières framboises rouges cultivées en Europe furent les *rubus idaeus*; ces dernières avaient été trouvées durant les croisades aux environs du mont Ida, en Turquie (d'où leur nom de *rubus idaeus*). Par la suite, la culture connut des améliorations au XVIII^e siècle, mais ne se répandit en Europe et en Amérique du Nord qu'au XIX^e siècle.

Tartelette passion framboises [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Gratin de framboises et mandarines, sabayon au kirsch [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Salade de fruits et granola au chocolat [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Nems framboise chocolat [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Petit suisse aux fruits [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Flan pâtissier aux framboises [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Entremets vanille coeur framboise [9]

[En savoir plus](#) [9]

Glace multicolore [10]

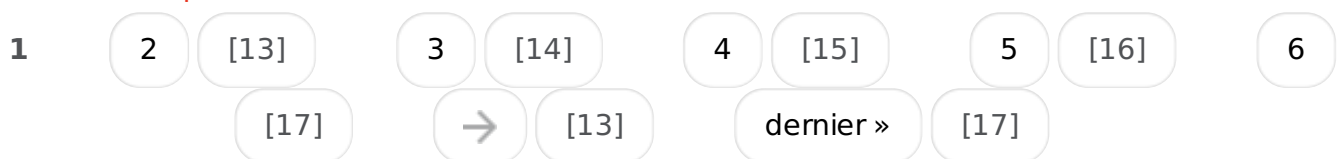
[En savoir plus](#) [10]

Crumble aux 4 fruits rouges [11]

[En savoir plus](#) [11]

Tartelettes aux fruits rouges [12]

[En savoir plus](#) [12]



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15161>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15161>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tartelette-passion-framboises>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-framboises-et-mandarines-sabayon-au-kirsch>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fruits-et-granola-au-chocolat>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/nems-framboise-chocolat>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petit-suisse-aux-fruits>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/flan-patisserie-aux-framboises>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/entremets-vanille-coeur-framboise>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/glace-multicolore>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-aux-4-fruits-rouges>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-aux-fruits-rouges>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/framboise?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/framboise?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/framboise?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/framboise?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/framboise?page=5>