< retour

Fruits et légumes

Raisins secs

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : De plantes grimpantes (Kiwi, Raisin...)

Origine : Grèce, Espagne, Turquie, Etats-Unis, Australie.

Famille : Vitacées

Plusieurs pays produisent des raisins secs, dont les États-Unis, l'Australie, l'Afrique du Sud, la Grèce, l'Espagne, la Turquie et le Chili. On en retrouve également dans l'est du bassin méditerranéen et au Moyen-Orient. Les plus grands producteurs de raisins secs sont les États-Unis, la Turquie et la Grèce. On déshydrate le plus souvent les raisins de table (rarement les raisins à vin). Les raisins à déshydrater ont une peau tendre, une saveur riche

et un contenu élevé en sucre.

Une poignée de raisins secs est plus riche en lipides qu'une barre énergétique.

VARIÉTÉS

Les Muscat, Malaga, Sultana et Thompson Seedless (ce dernier représente plus de 95% de la production américaine) sont parmi les plus commercialisés. Plus de 30% de la production américaine de raisins est transformée en raisins secs. Les raisins secs contiennent ou non des pépins, selon les variétés.
La plupart des raisins sont déshydratés par le soleil, directement dans le vignoble entre les rangées de vigne. Selon la température, cela peut prendre de 2 à 4 semaines. La couleur du fruit change du vert au brun pourpre et le degré d'humidité passe de 75% à moins de 16%.

Raisins de Corinthe : Aussi appelés raisins Zante, ils sont des raisins noirs miniatures, sans pépins, particulièrement recherchés en pâtisserie. Ils portent le nom de villes grecques où s'effectuait le commerce intensif de ces raisins il y a plus de 2 000 ans.

Raisin Thompson : Les raisins secs dorés sont obtenus à partir des raisins de la variété Thompson. es derniers sont traités aux sulfites avant d'être déshydratés afin de ne pas brunir et de conserver une couleur pâle, qui va du vert au jaune doré ou ambré.

Raisin Muscat : La variété Muscat, plus grosse que les Sultana et Thompson, contient des pépins qui sont enlevés après la déshydratation.

COMMENT CHOISIR ?

Les raisins secs sont habituellement commercialisés sous emballages scellés, ce qui ne permet pas de vérifier leur état. Si l'emballage est transparent, s'assurer que les raisins sont intacts et pas trop secs.

QUE FAIRE AVEC ?

Les raisins secs se mangent tels quels, souvent en collation. On s'en sert aussi bien comme condiment que comme ingrédient. On les met dans à peu près tous les aliments: céréales, salades, sauces (sauce au porto), fricassées, farces de volaille, pains de viande, pâtés, tartes, pains, muffins, biscuits, brioches, et puddings. On les retrouve aussi dans les feuilles de vignes farcies, les couscous, les tajines et les pilafs. Les cuisines du nord et de l'est de l'Europe les utilisent mélangés à d'autres fruits secs. On les emploie directement ou on les réhydrate dans de l'eau, du jus ou de l'alcool.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les raisins déshydratés se conservent environ un an. Les placer à l'abri de l'air dans un endroit frais et sec. Bien refermer le sachet après usage pour bien le conserver et le garder dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Comme tous les fruits déshydratés, les raisins secs sont nourrissants, car leurs éléments nutritifs sont concentrés. Ils fournissent rapidement de l'énergie. Les raisins secs sont une excellente source de potassium, une bonne source de fer, de magnésium et de cuivre; ils contiennent du calcium, du phosphore, du zinc, ainsi que de la vitamine C.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
303 kcal	2,99 g	66,40 g	0,58 g	32,70 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
63,80 mg	19,70 mg	0,20 g	97,00 mg	59,20 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,07 g	0,44 mg	0,25 mg	2,09 mg	0,24 mg

vitamin B1
0,08 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La déshydratation des raisins remonte aux temps anciens; les raisins de Damas étaient réputés dès le xiii e siècle. Depuis toujours, ce procédé permet de consommer le fruit hors saison.

Castagnaccio [3]

En savoir plus [3]

Petits pâtés de pezenas [4]

En savoir plus [4]

Riz à l'indienne [5]

En savoir plus [5]

Chutney aux fruits d'automne [6]

En savoir plus [6]

Feta sautée aux herbes [7]

En savoir plus [7]

Bread and butter pudding [8]

En savoir plus [8]

Sirop d'épices [9]

En savoir plus [9]

Scones au potiron [10]

En savoir plus [10]

Bananes flambées à l'antillaise [11]

En savoir plus [11]

Ballotine de magret de canard au foie gras et fruits secs [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15320

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15320

[3] https://www.qooq.com/recipes/castagnaccio

[4] https://www.qooq.com/recipes/petits-pates-de-pezenas

[5] https://www.qooq.com/recipes/riz-lindienne

[6] https://www.qooq.com/recipes/chutney-aux-fruits-dautomne

[7] https://www.qooq.com/recipes/feta-sautee-aux-herbes

[8] https://www.qooq.com/recipes/bread-and-butter-pudding

[9] https://www.qooq.com/recipes/sirop-depices

[10] https://www.qooq.com/recipes/scones-au-potiron

[11] https://www.qooq.com/recipes/bananes-flambees-lantillaise

[12] https://www.qooq.com/recipes/ballotine-de-magret-de-canard-au-foie-gras-et-fruits-secs

[13] https://www.qooq.com/ingredients/raisins-secs?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/raisins-secs?page=2