



[< retour](#)

Fruits et légumes

Brisures de framboises



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Rouges (Fraises, Groseille...)

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.

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.

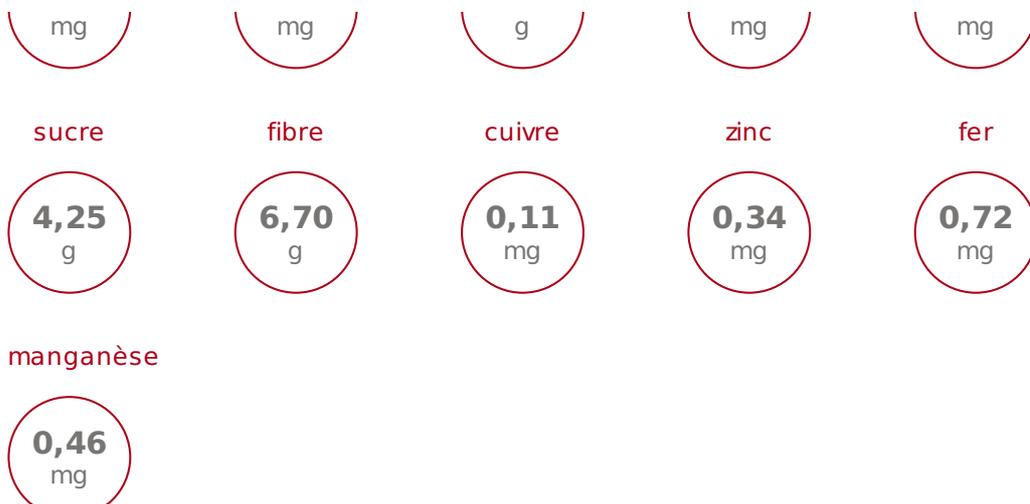
QUE FAIRE AVEC ?

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. Le jus de framboises sert à parfumer les glaces et les sorbets. Elles aromatisent agréablement le vinaigre.

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	3,45	0,02	0,04	24,40



[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.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15393>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15393>