< retour

Epicerie

Confiture de framboises

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Confitures, gelées, coulis

Poids moyen : 370g

Attention les fourmis adorent les confitures.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes catégories de confiture, vérifier la composition de la confiture de framboises : extra, elle doit contenir 45% de fruits sinon ce n'est qu'une simple confiture de

qualité moindre. Tous les ingrédients doivent être indiqués sur l'étiquette.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un endroit sec mais frais. Si la confiture est entamée, la consommer rapidement. S'il s'agit d'un bocal à vis, ne pas le revisser mais le recouvrir d'un papier aluminium percé de petits trous et maintenu par un élastique.

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
246 kcal	0,50 g	58,60 g	0,60 g	7,80 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
10,50 mg	10,70 mg	0,10 g	13,00 mg	50,80 g

fibre	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B5
1,92 g	0,05 mg	0,05 mg	0,12 mg	0,17 mg

vitamin B6
0,05 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Tartelettes aux fruits rouges [3]

En savoir plus [3]

Bakewell tarte [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15439

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15439

[3] https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-aux-fruits-rouges

[4] https://www.qooq.com/recipes/bakewell-tarte