< retour

Fruits et légumes

Cerise(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : À noyaux (Abricots, Pêche, Prune...)

Origine : Asie du Nord-Est

Famille : Rosacées

Poids moyen : 5g

Le cerisier appartient à une grande famille, qui comprend notamment l'abricotier, le pommier, le prunier et le pêcher. Il peut atteindre 20 m de haut. Les producteurs le taillent habituellement à des proportions plus modestes afin d'en faciliter la cueillette. Tôt au printemps, le cerisier se couvre de magnifiques fleurs blanches.

Les cerises sont des drupes arrondies, charnues et juteuses, à la peau lisse. Elles sont suspendues à de longs et fins pédoncules (queues), qui sont rattachés en grappes sur l'écorce. Les cerises sont divisées en cerises douces, en cerises acides et en cerises sauvages.

Éloigner les cerises des aliments à l'odeur prononcée car elles absorbent facilement les parfums, ce qui leur donne mauvais goût.

VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés de cerises.

La cerise douce : La cerise douce (P. avium) est charnue et sucrée. Elle est parfois de couleur jaune, mais elle est habituellement rouge clair ou rouge foncé. Globulaire, en forme de cœur ou oblongue, elle a une peau fine. Il en existe plus de 500 variétés. La plus connue en Amérique du Nord est la Bing qui est très juteuse. En France, les cerises les plus répandues sont les bigarreaux, en forme de cœur, à la chair ferme et croquante de couleur rouge ou jaune, teintée de vermillon; et les guignes, rouges ou noires, à la chair molle, très sucrée et savoureuse. Certaines variétés de guignes entrent dans la confection du kirsch.

La cerise acide ou cerise surette : La cerise acide ou cerise surette (P. cerasus) est habituellement rouge foncé; elle pousse plus facilement sous les climats rigoureux. Il en existe plus de 250 variétés, dont la Montmorency, de taille moyenne, acidulée et molle et la griotte, plus petite. Ces cerises sont plus souvent cuites que consommées fraîches. Leur parfum délicat aromatise entre autres conserves, confitures, tartes, clafoutis et diverses liqueurs.

La cerise sauvage : La cerise sauvage (P. avium) noirâtre, petite et peu charnue, laisse dans la bouche un goût pâteux, à cause de ses propriétés astringentes. Elle est produite par le cerisier de Pennsylvanie et le cerisier de Virginie. On la connaît aussi sous le nom de merise, particulièrement en Europe.

Cerise Amarena : La cerise Amarena est une griotte sauvage d'origine italienne.

Abondance de juillet : Cette cerise noire est de petite taille. Son goût est sucré et tanique. Elle est parfaite pour les clafoutis.

COMMENT CHOISIR ?

Les cerises sont cueillies mûres, car elles ne mûrissent plus après la récolte. Choisir des cerises charnues, fermes, luisantes et bien colorées, dont les queues ne sont pas desséchées. Écarter les cerises dures, petites et pâles car elles ne sont pas à maturité, ou les cerises molles, meurtries, ratatinées ou tachées de brun, qui manquent de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les cerises sont délicieuses nature. On les consomme aussi cuites, séchées, confites, en conserve, macérées dans de l'alcool ou distillées. On met les cerises dans les salades de fruits, les flans, les sorbets, les tartes, les clafoutis, la crème glacée et le yogourt. Elles sont indispensables dans le gâteau forêt-noire et les gâteaux aux fruits sous forme confite. On les transforme en vin ou en eau-de-vie (le kirsch d'Alsace, le marasquin d'Italie, le ratafia de Provence). Les cerises accompagnent le gibier et la volaille.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit les cerises en compote ou en confiture.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Il faut réfrigérer les cerises dès qu'elles sont mûres car elles sont fragiles et périssables. Elles se conserveront quelques jours au réfrigérateur si leur chair est molle et un peu plus longtemps lorsqu'elle est ferme. Les mettre dans un sac de plastique perforé, car elles se déshydratent rapidement.

Les cerises se congèlent, dénoyautées ou non, recouvertes de sucre ou de sirop; on devrait alors les destiner à la cuisson. Les cerises déshydratées se conservent près d'un an lorsqu'elles sont mises dans un récipient fermé, et placées dans un endroit frais et sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La cerise douce est une bonne source de potassium. La cerise acide, quant à elle, possède une teneur élevée en potassium.

On dit de la cerise sauvage qu'elle est diurétique, reminéralisante, antirhumatismale, antiarthritique et légèrement laxative; elle est reconnue pour ses propriétés désintoxiquantes. Les queues sont utilisées en infusion et auraient des propriétés diurétiques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
70 kcal	1,30 g	14,20 g	0,30 g	13,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
15,40 mg	5,20 mg	0,04 g	0,03 mg	20,20 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
12,40 g	1,60 g	0,08 mg	0,07 mg	0,25 mg

manganèse
0,08 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du cerisier, arbre qui serait originaire d'Asie du Nord-Est. Il est difficile d'établir avec certitude le pays d'origine du cerisier, car on cultivait la cerise dans de nombreuses régions dès la préhistoire. Les oiseaux, très friands des cerises, ont contribué à répandre le cerisier à travers le monde au fil de leurs migrations.

Fromage de chèvre, chutney de cerises, sucrine et pain d'épice [3]

En savoir plus [3]

Médaillons de foie gras "flambé", cerises rôties, tuile au grué [4]

En savoir plus [4]

Millard aux cerises [5]

En savoir plus [5]

Cristal de fruits de saison au muscat [6]

En savoir plus [6]

Nems aux fruits et leur velouté de fraise [7]

En savoir plus [7]

Verrines de griottes aux épices, crème de yaourt à la grenade [8]

En savoir plus [8]

Clafoutis aux cerises [9]

En savoir plus [9]

Cupcake griotte citron [10]

En savoir plus [10]

Yaourt à la confiture de cerises maison [11]

En savoir plus [11]

Clafoutis aux guignes [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15481

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15481

[3] https://www.qooq.com/recipes/fromage-de-chevre-chutney-de-cerises-sucrine-et-pain-depice

[4] https://www.qooq.com/recipes/medaillons-de-foie-gras-flambe-cerises-roties-tuile-au-grue

[5] https://www.qooq.com/recipes/millard-aux-cerises

[6] https://www.qooq.com/recipes/cristal-de-fruits-de-saison-au-muscat

[7] https://www.qooq.com/recipes/nems-aux-fruits-et-leur-veloute-de-fraise

[8] https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-griottes-aux-epices-creme-de-yaourt-la-grenade

[9] https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-cerises

[10] https://www.qooq.com/recipes/cupcake-griotte-citron

[11] https://www.qooq.com/recipes/yaourt-la-confiture-de-cerises-maison

[12] https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-guignes

[13] https://www.qooq.com/ingredients/cerises?page=1