



< retour

Fruits et légumes

Coulis de framboise



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Rouges (Fraises, Groseille...)

Le coulis de framboise est, comme son nom l'indique, une sauce à base de framboise mais aussi de sucre et généralement de citron que l'on mixe puis que l'on tamise jusqu'à obtenir une préparation lisse et onctueuse.

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 bavares. 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.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le coulis de framboise peut passer quelques jours au réfrigérateur en le recouvrant d'un film transparent. On peut également le conserver beaucoup plus longtemps dans des pots à confiture stérilisés en les plaçant dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

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
90 kcal	0,94 g	17,50 g	0,48 g	14,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucres
25,60 mg	1,90 mg	0,05 g	26,80 mg	17,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,45 g	0,07 mg	0,20 mg	0,71 mg	0,32 mg

vitamin
B1

0,02
mg

[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.

Crème de citron et framboises en verrines [3]

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

Tartare de mangue [4]

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

Roulé à la framboise [5]

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

Cœur coulant à la framboise et au chocolat [6]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15503>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15503>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-citron-et-framboises-en-verrines>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-mangue>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/roule-la-ramboise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/coeur-coulant-la-ramboise-et-au-chocolat>