< retour

Epicerie

Gelée de groseille

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.

VARIÉTÉS

Il existe environ 150 variétés de groseilles. Les plus grands producteurs sont l'Allemagne, la Pologne et la Russie. On classe ces fruits en deux catégories comprenant le vaste groupe

des groseilles à grappes et celui des groseilles à maquereau.

La groseille à grappes : La groseille à grappes (Ribes rubrum, sativum, vulgare, etc.), serait originaire d'Europe du Nord et d'Asie. C'est une baie ronde, blanche ou rouge, qui ne dépasse pas 5 mm de diamètre.

Le cassis (Ribes nigrum) : Le cassis (Ribes nigrum) est une groseille noire qui provient du cassissier (ou groseillier noir), originaire d'Europe du Nord et qui ressemble à la myrtille. Sa culture ne débuta en Europe qu'au milieu du xviii e siècle; il n'est pas cultivé en Amérique du Nord. Ces fruits sont recouverts d'une mince peau translucide semblable à celle des raisins. Leur chair juteuse, aigrelette et aromatique renferme de minuscules graines.

La groseille à maquereau (Ribes grossularioides) : La groseille à maquereau (Ribes grossularioides) serait originaire d'Europe où elle est particulièrement appréciée. Les Anglais lui firent une place de choix dans leur cuisine. Ils ont créé une sauce aigre-douce qui accompagne le maquereau; cette sauce aurait donné son nom à la groseille. La groseille à maquereau diffère de la groseille à grappes par le fait qu'elle pousse sur un arbrisseau épineux, qu'elle s'y développe en solitaire et non en grappes, et qu'elle est plus grosse. Selon les variétés, elle est jaunâtre, verdâtre, blanchâtre ou rougeâtre. Sa peau est duveteuse ou lisse selon les variétés.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes catégories de gelées, vérifier la composition de la gelée de groseille : extra, elle doit contenir 45% de fruits sinon ce n'est qu'une simple gelée de qualité moindre. Tous les ingrédients doivent être indiqués sur l'étiquette.

QUE FAIRE AVEC ?

Les groseilles à grappes se consomment nature, seules ou en salades. Cependant, on les consomme plus souvent cuites que crues, car elles ont une saveur aigrelette. On les met dans les puddings, les gâteaux et les tartes. Elles se marient bien avec les poires, les prunes, les framboises et l'ananas. Les groseilles à grappes sont principalement préparées en compote, en gelée, en confiture, en sirop et en vin. Le jus de groseille est excellent dans la vinaigrette; il remplace le vinaigre. L'utilisation de la groseille à maquereau est plus variée. On peut la consommer crue avec du sucre ou en faire des tartes, des sorbets, des gelées et des sirops. On peut l'incorporer aux puddings, chutneys et salades de fruits. Elle peut également servir de garniture pour les viandes et les poissons. Le cassis est surtout recherché pour la fabrication des liqueurs, vins, coulis et gelées. On peut également l'apprêter de la même manière que la groseille à grappes. Toutefois, il est rarement vendu frais comme fruit de table.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire les fruits lentement dans une petite quantité d'eau ou de jus, juste assez pour les empêcher de coller, de 3 à 5 min. Ajouter du sucre après la cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un endroit sec mais frais. Si la gelée 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 groseille à grappes est riche en vitamine C et en potassium, elle contient du fer et du magnésium ainsi que des traces de phosphore, de calcium et de sodium. Le cassis est une excellente source de vitamine C et de potassium, elle contient du fer, du magnésium, de l'acide pantothénique, du phosphore et du calcium ainsi que des traces de vitamine A.

Une tasse (250 ml) de cassis frais contient trois fois plus de vitamine C qu'une petite orange.

La groseille à maquereau est une bonne source de vitamine C et de potassium et contient des traces d'acide pantothénique, de vitamine A et de phosphore.

Ces fruits sont riches en acide citrique (responsable de leur saveur aigrelette) et en pectine. On les dit apéritifs, digestifs, diurétiques et dépuratifs. Ils sont laxatifs, particulièrement le cassis qui doit d'ailleurs son nom à la «casse», fruit purgatif longtemps populaire en Europe.

calories	protéines	glucide	lipide	sodium
252 kcal	0,44 g	62,20 g	0,21 g	14,00 mg

sucre	fibre	vitamin B1	vitamin B2	vitamin C
59,00 g	2,10 g	9,00 mg	8,00 mg	16,00 mg

* Source de données : AFSSA

Pommes au four [3]

En savoir plus [3]

Sauce grand veneur [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15722

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15722

[3] https://www.qooq.com/recipes/pommes-au-four

[4] https://www.qooq.com/recipes/sauce-grand-veneur