



< retour

*Fruits et légumes*

# Grappe de raisins noirs



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** De plantes grimpantes (Kiwi, Raisin...)

**Poids moyen :** 200g

Les raisins sont des baies, couramment nommées grains. Ronds ou légèrement allongés, ces grains sont plus ou moins charnus. Ils sont regroupés en grappes plus ou moins grosses qui contiennent de 6 à 300 grains. Leur couleur est variable: vert (en Europe on dit blanc), jaune verdâtre, rougeâtre ou bleu presque noir. La pulpe juteuse et sucrée est recouverte d'une peau claire qui est elle-même recouverte d'une mince pellicule poudreuse

que l'on nomme «pruine». La pulpe comporte de 1 à 4 pépins ou en est exempte, selon les variétés. Les plus grands producteurs de raisins sont l'Italie, la France et l'Espagne. La vigne peut mesurer plus de 17 m de long. On la taille cependant pour faciliter la récolte. En fait, pour la fabrication du vin, la vigne est taillée de façon à restreindre la production du cep à quelques grappes seulement, ce qui concentre les saveurs. La vigne développe des vrilles qui se lignifient et qui peuvent se fixer très solidement à peu près partout. Ces vrilles permettent aux rameaux de bien supporter le poids des grappes de fruits. Ces grappes, parfois jusqu'à 50 par vigne, sont peu visibles lors de leur apparition car elles sont dissimulées par des feuilles à 5 lobes, longues de 10 à 20 cm. La vigne fleurit au printemps et 3 mois plus tard, le raisin est mûr et prêt à être cueilli.

**Ne pas retirer quelques raisins ça et là, au hasard, car les tiges se déshydratent et les raisins qui restent amollissent et se ratatinent.**

## VARIÉTÉS

Les raisins de Corinthe noirs se distinguent des autres raisins par leur taille minuscule. On les nomme aussi raisins Zante ou raisins à champagne. Corinthe est le nom de la ville grecque et Zante le nom de l'île grecque où s'effectuait le commerce intensif de ces raisins il y a plus de 2 000 ans. L'appellation «raisins à champagne» tient son origine des États-Unis, plus précisément de Californie. Dans cette région, on sert le champagne dans des verres ornés de petites grappes de ces raisins. Ces raisins décoratifs sont dépourvus de pépins et sont très sucrés et très savoureux.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des raisins fermes, intacts, bien colorés, ayant encore leur pruine, et solidement rattachés à la grappe. Écarter les raisins mous, ridés, tachés ou blanchis à l'extrémité rattachée à la tige, car ils manquent de fraîcheur.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le raisin est délicieux nature, cuit, déshydraté et en jus. On le mange tel quel ou incorporé aux salades de fruits, tartes, flans, confitures. Dans la pâtisserie, il peut remplacer les cerises ou les pommes. On en fait de la confiture (le raisiné) et de la gelée. On le met dans les sauces, les farces, les currys, les ragoûts, les salades composées. Il se marie bien avec la volaille, le gibier, le lapin, le poisson et les fruits de mer. Le raisin accompagne particulièrement bien le foie de veau ou de canard ainsi que les cailles. Le jus de raisin est très apprécié, nature et fermenté. Des pépins, on extrait une huile de table (voir Huile). Les feuilles de vignes sont comestibles. Elles sont utilisées notamment en Afrique du Nord, en Grèce, en Israël et en Iran, souvent farcies de riz ou de viande.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les raisins sèchent et fermentent s'ils sont laissés à la température de la pièce. Placés au réfrigérateur enveloppés dans du papier absorbant et dans un sac de plastique perforé, ils se conserveront quelques jours. Éliminer préalablement les raisins abîmés. Laisser les raisins à la température ambiante une quinzaine de minutes avant de les consommer afin qu'ils soient plus savoureux. Le raisin supporte mal la congélation. La macération dans l'alcool lui convient parfaitement.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le raisin est une bonne source de potassium, il contient de la vitamine C, de la thiamine et de la vitamine B6. On lui attribue de nombreuses propriétés médicinales. On le dit notamment diurétique, énergétique, cholagogue, laxatif, tonique et reminéralisant. Le raisin noir est un excellent tonique à cause de son colorant, l'œnocyanine. On fait des cures de raisin pour purifier l'organisme grâce à leurs propriétés revigorantes et dépuratives.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
62 kcal	0,50 g	12,10 g	0,25 g	6,78 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
8,98 mg	0,29 mg	0,08 g	0,09 mg	12,90 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
12,20 g	1,20 g	0,08 mg	0,06 mg	0,30 mg
manganèse				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit de la vigne, arbuste grimpant. On ignore le lieu d'origine exact de celle-ci. Il semble que ce pourrait être l'Asie Mineure, la région de la mer Caspienne ou l'Arménie. Le raisin est un

des fruits les plus anciens et les plus répandus à travers le monde. Il existe depuis des milliers d'années. Des études suggèrent que l'on faisait la culture du raisin dans l'ouest de l'Asie il y a plus de 7 000 ans. Des représentations dans des lieux de sépulture égyptiens indiquent qu'on cultivait le raisin en 2 375 av. J.-C. En Chine, la culture du raisin est aussi et peut-être même plus ancienne. Le raisin est l'ingrédient de base du vin et de diverses boissons alcoolisées (armagnac, cognac, porto, champagne, etc.). La fabrication du vin remonte aussi à des temps immémoriaux. Cette boisson a toujours été fort prisée au long des siècles; les Grecs et les Romains notamment la consommèrent en abondance et louèrent ses bienfaits sous le culte de Dionysos et d'Osiris. À la chute de l'Empire romain, les Gaulois favorisèrent la viticulture puis les monastères poursuivirent et améliorèrent la fabrication du vin. L'espèce *Vitis vinifera* a presque disparu en France en 1863. Ce désastre dans le plus important pays producteur de vin fut causé par l'importation accidentelle d'Amérique du Nord d'un minuscule puceron *phylloxera vastatrix*, qui vit et se nourrit des racines de vignes et les détruit. Les vignes américaines en sont immunisées contrairement aux cépages de l'espèce *vinifera*. Vers 1865, la vallée du Rhône et le Bordelais étaient infestés. On estime qu'environ 2 500 000 acres de vignes furent ainsi décimées en Europe. Seule la décision de greffer la vigne *vinifera* sur des porte-greffes américains de l'espèce *Vitis labrusca* résistante au puceron sauva les vignobles. Le Chili, Chypre, le sud de l'Australie, quelques endroits en Hongrie, en Autriche et au nord-ouest des États-Unis sont maintenant les seuls pays où l'on retrouve l'espèce *Vitis vinifera*, car ils ont été miraculeusement épargnés.

## Escalopes foie gras poêlées, jus au maury et raisins noirs [3]

En savoir plus [3]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15875>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15875>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/escalopes-foie-gras-poelees-jus-au-maury-et-raisins-noirs>