



< retour

*Fruits et légumes*

# Mûre(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Rouges (Fraises, Groseille...)

**Poids moyen :** 6g

La mûre est le nom donné à deux fruits issus de deux végétaux de genres différents : Morus et Rubus. Les deux fruits présentent un aspect et un goût très similaires.

Les laver plusieurs fois pour les dépoussiérer car elles ont souvent des impuretés.

# VARIÉTÉS

La mûre est le fruit comestible du mûrier, arbre du genre *Morus* de la famille des Moracées, dont une espèce, *Morus alba*, le mûrier blanc, fut aussi beaucoup cultivée pour l'élevage du ver à soie qui se nourrit exclusivement de ses feuilles. La mûre est un faux-fruit, composé de sortes de baies formées par le périanthe devenu charnu et portant une petite akène qui est le vrai fruit, et accolées les unes aux autres comme les fleurs sur l'épi. Ces fruits sont clairs ou foncés selon les espèces.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des mûres fermes d'un noir très luisant. Elles se trouvent sur les marchés, conditionnées en barquettes.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Réfrigérées, les mûres se conservent quelques jours. Elles se garderont plus facilement si elles ne sont ni lavées ni entassées. Ajouter une petite quantité de sucre permet de les conserver plus longtemps et de préserver leur couleur. Les mûres se congèlent très bien, elles perdent moins de valeur nutritive.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Ils sont riches en fibres alimentaires, riboflavine, magnésium et potassium et constituent une très bonne source de vitamine C, vitamine K et de fer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
49 kcal	1,37 g	9,70 g	0,20 g	18,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
37,50 mg	6,00 mg	0,01 g	43,00 mg	8,10 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,70 g	0,06 mg	0,16 mg	1,72 mg	1,10 mg
vitamin B1				
0,04 mg				

\* Source de données : AFSSA

## Crumble aux 4 fruits rouges [3]

[En savoir plus](#) [3]

## Pigeon, betterave, mûres [4]

[En savoir plus](#) [4]

## Cake glacé aux biscuits roses de reims [5]

[En savoir plus](#) [5]

## Omelette sucrée aux mûres et estragon [6]

[En savoir plus](#) [6]

## Clafoutis aux mûres et aux amandes [7]

[En savoir plus](#) [7]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15940>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15940>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-aux-4-fruits-rouges>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pigeon-betterave-mures>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cake-glace-aux-biscuits-roses-de-reims>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/omelette-sucree-aux-mures-et-estragon>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-mures-et-aux-amandes>