

C'EST LA SAISON

# Les framboises plaisirs d'été

Leur saveur délicate et parfumée en fait l'un de nos fruits rouges préférés. Et avec les beaux jours qui arrivent, elles débarquent sur nos étals.

**S**auvages et blanches à l'origine, elles ont connu, depuis la Renaissance, bien des évolutions. Aujourd'hui, on en cultive aussi bien des noires, semblables aux mûres (comme la bristol), que des blanches (la merveille des 4 saisons), des jaunes (la golden queen ou la fondante sucrée de Metz), des ambrées (la douce surprise d'automne), des roses (la juteuse bois blanc) et, bien sûr, des rouges (claire, ferme et acidulée comme l'héritage, la pourpre meeker, de taille moyenne, la grosse september, ou encore Llyod George, un peu molle, sucrée et fruitée). Autant de sélections qui ont transformé les petites baies sauvages en d'assez gros fruits sucrés, plus ou moins acidulés.

## À L'ACHAT

Vendues en barquette de 125 ou 150 g, elles doivent être fermes, charnues et parfumées. Fragiles, elles se manipulent avec précaution (attention aux fruits écrasés au fond de la barquette) et préfèrent le dessus du panier.

Mieux vaut les consommer dès le retour du marché, même si elles peuvent attendre deux jours maximum au frais. Ne les lavez pas, elles perdraient leur saveur. Au besoin, essuyez-les délicatement avec un torchon propre. Pour en avoir à portée de main tout au long de l'année, l'idéal est de les congeler très fraîches (étalées sur un plateau puis ensachées).



## 5 minirecettes de Cyril Lignac

### 1. EN COMPOTE.

Écrasez vos framboises avec du sucre et ajoutez par-dessus une chantilly à la noix de coco.

### 2. EN SALADE DE FRUIT.

Dans un bol, mélangez des framboises, des feuilles de basilic, un jus de citron sucré et accompagnez d'une boule de sorbet.

**3. EN TARTE.** Faites cuire votre pâte à tarte. Ajoutez au fond une couche de crème pâtissière sur laquelle vous disposerez vos framboises fraîches.



### 4. À LA POËLE.

Faites chauffer vos framboises à la poêle jusqu'à obtention d'une sorte de confiture minute que vous déposerez sur des tranches de pain perdu. Servez avec une boule de glace

à la pistache.

**5. EN COULIS.** Très simple à réaliser, il vous suffit de porter à ébullition de l'eau et du sucre. Une fois votre sirop obtenu, mélangez-le à vos framboises et mixez. Il ne vous reste plus qu'à passer votre coulis au tamis pour enlever les pépins.

## Minishopping autour de la framboise



### NOUVEAU

Sorbet à la framboise Bonne Maman qui lance sa 1<sup>ère</sup> collection de glaces chez Picard, 4,95€ (750ml).

### PROFESSIONNEL

Pour déguster vos framboises ou glaces, cette verrine en verre Bodum à double paroi sera idéale. Verrine, 20,90€ (2x25cl), Kitchen Bazaar.



### PRATIQUE

Ce vinaigre d'un rose foncé séduisant par son onctuosité et ses arômes fruités naturels. Vinaigre et pulpe de framboise, 5,50€.

Clovis



### *Côté production*

La plus grosse région productrice française est la région Rhône-Alpes (monts du Lyonnais, Savoie). Viennent ensuite la Corrèze, le Limousin, le Loir-et-Cher et la région parisienne où la plus grande partie de la production est réservée aux industries de transformation.

### *Côté santé*

Son point fort, son apport calorique (38 kcal/100g) qui en fait un compagnon idéal des régimes minceur. Riche en potassium (220mg/100g), elle est également bien pourvue en calcium, en magnésium, en fer, en vitamines C (25mg/100g soit un tiers des apports quotidiens recommandés) et P (bonne pour la circulation du sang). Riche en fibres (cellulose dans les graines et pectine dans le jus), elle favorise le transit intestinal, consommée de préférence en coulis pour les intestins les plus fragiles.



## Confiture de framboise

- POUR 4 POTS • PRÉPARATION 5 MINUTES
- CUISSON 15 MINUTES

- 1 kg de framboises
- 800 g de sucre cristallisé
- le jus d'1 citron



**1** Déposez les framboises dans une bassine. Saupoudrez-les de sucre et arrosez de jus de citron. Mélangez délicatement. Portez à ébullition et écumez avec soin.

**2** Continuez la cuisson 10 minutes environ à feu vif en remuant avec une cuillère en bois. La confiture est cuite quand une goutte de celle-ci versée sur une assiette froide se fige.

**3** Versez dans des pots et couvrez après refroidissement.

### *Côté saison*

En fonction des variétés (précoces ou tardives, remontantes ou non), les framboisiers fructifient de juin aux premières gelées, en octobre. Pleine saison juillet-août.

### *Côté prix*

Environ 4 € les 150g.