



GADELLE/GROSEILLE/CASSEILLE

Description

La gabelle ou groseille à grappe est une petite baie à saveur acidulée, originaire d'Asie et d'Amérique du Nord. Elle est le fruit du groseillier à grappe, un petit arbuste produisant trois variétés de fruits : l'une rouge qui est plus fréquemment cultivée et les autres roses et blanches. Quant à la groseille, c'est un petit fruit rond translucide, vert, ambré ou rougeâtre, de plus de 12 mm de diamètre, dont la peau, soulignée de stries verticales, peut être duveteuse, lisse ou même hérissée de petites soies raides, et dont la chair remplie de minuscules graines est acide. **Le goût** des gabelles est légèrement sucré avec une bonne pointe acidulée, parfois décrite comme un mélange entre la framboise et la rhubarbe tandis que celui des groseilles est douceâtre, un peu aigre et légèrement acide. La casseille est un croisement entre la groseille et le cassis. Le fruit, de couleur noire a **un goût** acidulé et parfumé, une qualité gustative proche du cassis mais un peu moins acide avec une chair rappelant la texture de la groseille.



Propriétés et bienfaits pour la santé

Peu caloriques et nutritifs, ces petits fruits offrent beaucoup de bienfaits. Ils sont une très bonne source de vitamine C. En plus de stimuler les fonctions immunitaires, la vitamine C est bonne pour la peau et l'absorption du fer d'origine végétale. Ils sont en vitamine K, ce qui aide à la coagulation sanguine et la santé osseuse. Les caroténoïdes et les flavonoïdes présents dans ces fruits leur confèrent un fort pouvoir antioxydant, qui combat les effets néfastes des radicaux libres qui agressent toutes nos cellules, en particulier leurs membranes et leur code génétique. En d'autres mots, ces petits fruits ont un effet protecteur contre diverses maladies et sont donc un allié pour la longévité. Le lycopène aurait un potentiel effet préventif sur le cancer de la prostate.

Source : FoodData Central

Composition nutritionnelle

Ces petits fruits possèdent une teneur élevée en acides organiques naturels (en moyenne, 2,4 g aux 100 g), ce qui leur confère une saveur nettement acidulée. Les glucides (4 kcal/g) et les acides organiques (2,5 kcal/g d'acide citrique) fournissent la plus grande partie de leur apport calorique. Le profil vitaminique se caractérise par un apport élevé en vitamine C : en moyenne, 40 mg aux 100 g. Ils renferment un éventail varié de minéraux et un taux élevé de fibres.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr			
	Gabelle	Groseille	Casseille
Calories	68,5 kcal	40 kcal	50 kcal
Potassium	230 mg	187 mg	250 mg
Calcium	38 mg	25,4 mg	42 mg
Magnésium	12 mg	9 mg	18 mg
Fer	0,35 mg	0,33 mg	0,5 mg
Fibres	46 mg	40 mg	18 mg

Utilisation

On les utilise en cuisine pour confectionner avant tout des confitures, des gelées et des sorbets. Mais on peut aussi les utiliser pour des gâteaux type crumble, dans des tartes ou pour agrémenter des sauces avec du gibier.

Produits disponibles à la ferme

Frais, congelés



RECETTES

Gâteau moelleux aux gadelles

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 120 g de sucre • 10 cl de lait • 100 g de beurre • 125 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 4 c. à soupe de miel • 350 g de gadelles 	<p>Préparation</p> <p>Fouetter les œufs et le sucre puis verser le lait, le beurre fondu et battre à nouveau. Incorporer la farine et la levure chimique et ajouter les groseilles en mélangeant délicatement à l'aide d'une spatule. Dans un moule de 20 centimètres de diamètre préalablement chemisé d'un papier sulfurisé, verser la préparation et enfourner 30 à 35 minutes dans un four préchauffé à 350 °F</p>
---	---



Clafoutis aux groseilles



<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 gr de groseilles • 2 œufs • 150 ml de lait • 90 gr de farine • 90 gr de sucre • 30 gr de beurre fondu • 1 c.à.s d'extrait de vanille 	<p>Préparation</p> <p>Beurrez un moule à clafoutis et placez les groseilles dans le fond. Battez les œufs et le sucre, puis ajoutez la farine, la vanille et le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Faire cuire 30 à 35 minutes à 350 F</p>
--	---

Confiture de casseille

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.3 kg de casseilles • 2.1 kg de sucre 	<p>Préparation</p> <p>Mettre les casseilles dans un chaudron à fond épais. Porter à ébullition à feu doux. Mixer. Faire cuire ensuite à feu vif pendant 10 minutes en remuant souvent. Écumer, remettre à chauffer 5 minutes. Vérifier la cuisson (quand une goutte de confiture fige au contact d'une cuillère froide c'est bon). Transvaser dans des pots stérilisés.</p>
---	---



Cocktail aux gadelles et à la menthe



<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 citron vert • 500 g de gadelles rouges • 80 g de sucre • 3 dl d'eau • 1 bouquet de menthe • glace pilée 	<p>Préparation</p> <p>Couper en deux les citrons verts. Exprimer le jus de la moitié et débiter l'autre en rondelles. Égrapper les gadelles. Les écraser dans une casserole avec le sucre. Ajouter l'eau, le jus de citron vert et les feuilles de menthe et porter à ébullition. Verser le jus à travers une passoire fine et laisser refroidir. Remplir les verres de glace pilée et de rondelles de citron vert. Verser le jus de groseilles à la menthe par-dessus.</p>
--	--

Plus de recettes à <https://www.cuisineaz.com/diaporamas/recettes-acidulees-au-bon-gout-de-groseille-2897/interne/1.aspx>