



CASSIS

Description

Le cassissier est originaire de l'Europe et de l'Asie du Nord. C'est un arbuste fruitier vivace non épineux pouvant atteindre une hauteur de 1,5 m. Il est cultivé dans les régions tempérées. Les baies, que l'on appelle cassis, sont sphériques et globuleuses, et leur diamètre varie entre 10 et 15 mm. Elles sont de couleur noire, à calice desséché et persistant. Elles sont acidulées et riches en tanins. Les feuilles, au goût agréable, sont utilisées principalement en infusion et peuvent remplacer le thé. Elles contiennent de la vitamine C, des tanins et de l'huile essentielle. **Son goût** est acidulé, extrêmement sucré et très aromatique.



Propriétés et bienfaits sur la santé

Au 18^e siècle, on recommandait le cassis contre la fièvre, la peste, la petite vérole, les vers et était un remède très efficace contre les poisons. Le cassis est connu aujourd'hui pour ses propriétés antirhumatismales, diurétiques, toniques, drainant général, et antistress (il favorise la sécrétion de cortisol). Une consommation d'environ 100 g de cassis a réduit la glycémie postprandiale, l'insulinémie et la sécrétion d'incrétine, ce qui suggère que la consommation de cassis peut apporter des bienfaits cardio-métaboliques. Cette baie est également riche en antioxydants, en minéraux (potassium et magnésium notamment) et en fibres qui vont favoriser la digestion. Elle possède également des propriétés antiallergiques.

Sources : Amélie Mounier, naturopathe certifiée FENA

Composition nutritionnelle

Le cassis est riche en polyphénols et notamment en anthocyanes. Le cassis est surtout un fruit très riche en vitamine C (197 à 218 mg pour 100 g de jus), ce qui en fait, soit trois fois plus que dans le jus d'orange. Il contient également les différentes vitamines B (sauf la B12), en grandes quantités. Outre les anthocyanes, sept flavanols, sous-groupe des flavonoïdes, ont été identifiés. Les cassis sont riches en acide ascorbique (50 à 280 mg/100 g), ce qui, avec une teneur élevée en flavonoïdes, renforce la capacité antioxydante des baies et augmente leurs effets bénéfiques sur la santé.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr	
Calories	65 kcal
Potassium	330 mg
Calcium	57 mg
Magnésium	23 mg
Fer	1 mg
Fibres	6 mg

Utilisation

En général, le cassis est très apprécié lorsqu'il est proposé sous forme de coulis, de jus ou de crème de cassis. Le jus de cassis, additionné ou non d'autres fruits et sans sucres ajoutés, est un formidable moyen de faire le plein de vitamines, minéraux et antioxydants rapidement assimilés par l'organisme. Toutefois, le coulis de cassis et la crème de cassis contiennent souvent une grande quantité de sucre et peu de vitamines sensibles à la chaleur, il convient donc de les consommer avec modération. Le coulis de cassis maison, avec peu de sucre ajouté, est idéal pour orner les glaces, cheesecakes et autres desserts gourmands. L'utilisation du cassis en cuisine ne se limite pas qu'aux plaisirs sucrés. En effet, il permet de réaliser des chutneys et compotées qui accompagneront à merveille le foie gras et les viandes de caractère, comme le gibier par exemple.

Produits disponibles à la ferme

Frais et congelés



RECETTES

Truffles à la crème de cassis

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 g de chocolat noir • 400 ml de crème de cassis • Cacao 	<p>Préparation</p> <p>Faites fondre le chocolat au bain-marie</p> <p>Chauffez la crème de cassis environ 45 secondes au micro-ondes</p> <p>Mélangez le chocolat et la crème de cassis avec une spatule (pas au fouet)</p> <p>Laissez reposer une nuit au frigo</p> <p>À l'aide d'une cuillère, formez des petites boules de ganache et arrondissez-les sous la paume de la main</p> <p>Roulez dans le cacao</p>
--	--



Brownies fromage et cassis



<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 70g de cassis congelés • 360g de chocolat noir 75% • 370g de sucre • 2 œufs • ½ livre de beurre • 300g de farine tout usage • 750g fromage à la crème • 115g de sucre • 3 œufs • 185ml de confiture de cassis 	<p>Préparation</p> <p>1-Faites fondre le chocolat au bain-marie</p> <p>Battez le beurre en crème, ajoutez le sucre, les œufs, la farine et le sel</p> <p>Ajoutez le chocolat fondu et mélangez bien</p> <p>Versez dans le fond d'un moule à gâteau graissé et enfariné</p> <p>Ajoutez les cassis congelés sur la pâte</p> <p>2- Mélangez le fromage, le sucre et les œufs</p> <p>Couvrez la pâte à brownies avec la préparation au fromage</p> <p>Déposez des lignes de confiture sur la longueur du moule</p> <p>Cuire au four à 350°F pendant environ 35 min</p>
--	---

Cocktail glacé au cassis

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 180 ml d'eau • 60 ml de crème de cassis • 250 ml de cidre tranquille froid • 125 ml de gin • 60 ml de jus de citron • 45 ml de sirop de canne 	<p>Préparation</p> <p>1-Dans un contenant plat à fermeture hermétique d'environ 2 litres mélanger l'eau et la crème de cassis. Couvrir et congeler 6 heures.</p> <p>2-Dans un petit pichet, mélanger tous les ingrédients. À l'aide d'une fourchette, gratter la surface du granité pour le défaire en cristaux. Dans les coupes glacées, répartir le cocktail, puis le granité au cassis.</p>
--	---



Cocktail Kir et Kir royal



<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 ml de liqueur de cassis • 105 ml de vin blanc <p>Kir royal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 ml de liqueur de cassis • 105 ml de champagne 	<p>Préparation</p> <p>Dans un verre à vin, verser la liqueur de cassis et le vin blanc bien frais ou le champagne</p>
---	--

Plus de recettes à <https://www.ptitchef.com/recettes/recette-au-cassis>