



MÛRE

Description

La mûre est le fruit d'une sorte de ronce. Il est assez voisin de la framboise aux points de vue l'aspect physique. Il est composé de plusieurs carpelles tous libres les uns des autres, mais ils restent liés au réceptacle charnu, ce qui le différencie des framboises. En ce qui a trait au port de la plante, il existe des variétés dites rampantes, semi-dressées, ou encore dressées, avec ou sans épines. **Son goût** est très parfumé, avec une saveur douce et acidulée.



Propriétés et bienfaits pour la santé

À la fois douce et acidulée, la mûre s'apprécie dans de nombreux desserts. Ce petit fruit noir est un atout santé : anti-inflammatoire, laxative, diurétique et surtout peu calorique, la mûre est un antidote à croquer sans modération. Dans l'Antiquité déjà, ce fruit était utilisé sous forme de sirop pour lutter contre les maux de gorge. Depuis, le champ d'action de la mûre s'est élargi et s'étend de la santé cardiaque à la bonne tenue des gencives. Comme d'autres fruits de couleur noire, la mûre est composée d'anthocyane, de caroténoïdes et de flavonoïdes, trois antioxydants puissants qui font barrage aux signes de vieillesse.

Source : t.ly/B5nXm

Composition nutritionnelle

La mûre renferme près de 85 % d'eau, dans laquelle sont dissous de nombreux éléments nutritifs. On y trouve en premier lieu des glucides, à raison de 11,2 g pour 100 g. Ces glucides, responsables de la saveur sucrée de la mûre, sont constituées à parts sensiblement égales par du fructose et du glucose. Des acides organiques apportent leur touche acidulée au fruit : on peut relever notamment la présence d'acide citrique et d'acide malique. Comme la plupart des fruits frais, la mûre renferme peu de protéides et très peu de lipides.

Valeurs nutritionnelles pour	
Calories	54 kcal
Potassium	200 mg
Calcium	36 mg
Magnésium	17 mg
Fer	2,3 mg
Fibres	17 mg

Utilisation

La mûre se consomme comme tous les fruits rouges. Avec sa saveur sucrée, en cuisine, la mûre est principalement utilisée dans les tartes ou la crème. Toutefois, la douceur du fruit agrmente d'autres recettes sous forme de confiture ou de gelée.

Produits disponibles à la ferme

Fraîches, congelées.



RECETTES

Clafoutis aux mûres



Ingrédients

- 400 g de mûres
- 3 oeufs
- 80 g de sucre en poudre + 2 cuillères à soupe
- 80 g de farine
- 40 cl de lait
- Beurre

Préparation

Mettez les mûres dans un saladier avec deux cuillères à soupe de sucre et laissez reposer quelques minutes pour que les fruits s'imprègnent bien. Préchauffez le four à 350°F. Beurrez le moule.

Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la farine petit à petit. Délayez ensuite avec le lait en mélangeant énergiquement.

Placez les mûres dans le moule et recouvrez avec la pâte. Cuire 35 à 40 minutes

Tarte aux mûres

Ingrédients

- 1 rouleau de pâte sablée
- 200 g de mûres
- 200 g de mascarpone
- 50 g de sucre glace
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de cassonade

Préparation

Préchauffez le four à 350°.

Déroulez la pâte sablée et garnissez-en un moule à tarte. Piquez la pâte avec une fourchette et faites cuire le fond de tarte 10 min au four.

Préparez la crème au mascarpone : mélangez le sucre glace, le mascarpone et les jaunes d'œufs dans un saladier. Fouettez vigoureusement l'ensemble.

Répartissez cette préparation sur le fond de tarte, posez les mûres dessus, poudrez de cassonade et passez les tartelettes sous le grill du four, juste pour faire caraméliser le sucre.



Sirop de mûres



Ingrédients

- 1 kg de mûres
- 500 g de sucre environ

Préparation

Rincez les mûres et essorez-les. Passez-les au mixer et filtrez à travers une mousseline.

Pesez le jus obtenu et ajoutez-y un poids égal de sucre. Versez le tout dans une casserole.

Portez à frémissements pendant dix minutes jusqu'à ce que le sucre fonde et que le mélange soit sirupeux.

Mettez le mélange bouillant dans des bouteilles en verre stérilisés. Refermez-les hermétiquement et laissez refroidir.

Cocktail margarita-mûres

Ingrédients

- 1.5 oz de tequila
- 0.5 oz de liqueur d'orange, Cointreau
- 0.5 oz de liqueur de framboise, Chambord
- 0.75 oz de jus de lime frais
- 0.75 de tasse de mûres

Préparation

Écraser les mûres au fond du shaker à l'aide d'un pilon. Verser le reste des ingrédients dans le shaker. Ajouter les glaçons puis secouer vigoureusement.

Filtrer dans un verre rempli de glaçons à l'aide de la passoire fine.



Plus de recettes à [t.ly/_cfPV](https://lesfruitsdupoirier.com/les-fruits)