



## FRAMBOISES JAUNE/NOIRE/POURPRE

### Description

Le framboisier est originaire des zones montagneuses d'Europe occidentale, où il existe toujours à l'état sauvage. Les fruits, de forme ovoïde ou conique sont fragiles et délicats et sont de différentes couleurs. Les framboises cultivées sur la ferme sont jaunes, noires et pourpres. On les distingue par **leurs goûts** différents. La framboise jaune est plus sucrée et moins acide que la framboise rouge, elle est aussi plus fondante. La framboise noire est très sucrée, mais lorsque cueillie trop tôt, elle est de couleur violette et son goût est amer. Il faut attendre qu'elle devienne bien noire pour en apprécier sa saveur. La framboise pourpre est très grosse, très ferme et de bonne saveur. Toutes les framboises sont excellentes pour la congélation et la transformation.



### Propriétés et bienfaits pour la santé

Les framboises sont bonnes pour la santé cardiaque grâce à l'anthocyanine qu'elles contiennent. Les phytonutriments qu'elles contiennent peuvent aider à booster le métabolisme, ce qui favorise la perte de poids. Les cétones des framboises (un composé phénolique naturel), leurs nutriments et leurs fibres seraient responsables de ce bienfait. Elles ont un indice glycémique très bas, sont riches en fibres et peu sucrés donc excellentes pour la prévention et la lutte contre le diabète. Dans la **framboise jaune**, on trouve de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme comme le magnésium, qui a un effet positif sur le stress, ainsi que beaucoup de fibres qui contribuent à la satiété. Les **framboises noires** ont des caractéristiques non négligeables pour la prévention du cancer. Elles sont riches en acide ellagique, un polyphénol antioxydant qui forme des ellagitannins. La **framboise pourpre** est très riche en antioxydants (acide ellagique, vitamine C), est très peu sucrée et a des qualités anti-inflammatoires.

Source : <https://www.therapeutes.com/>

### Composition nutritionnelle

Les framboises sont peu caloriques et très riches en vitamines. Pour 1 tasse, elles contiennent seulement 32 calories dont 1 g de protéines, 8 g de glucides et 3.2 g de fibres alimentaires. Elles sont riches en vitamine A, C, K, en acides foliques, en potassium et en folacine. C'est donc un fruit intéressant pour ses valeurs nutritives et qui peut être mangé en grande quantité sans problème même lorsque vous êtes en gestion de poids ou si vous êtes diabétique.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr		
	Jaune	Noire et pourpre
Calories	35 kcal	50 kcal
Potassium	170 mg	180 mg
Calcium	45 mg	58 mg
Magnésium	47 mg	59 mg
Fer	1,2 mg	1,8 mg
Fibres	46 mg	43 mg

### Utilisation

Les framboises sont riches en eau, en fibres, en vitamine C et potassium et surtout en pectine, ce qui en fait un fruit idéal pour les gelées, sirops et confitures. Les framboises peuvent se savourer de différentes manières, nature, en tarte, coulis ou sorbet par exemple. Plusieurs plats conviennent tout à fait pour la préparation de ce fruit, des plus simples aux plus élaborés. Elle sera entre autres très bonne en tartelette.

### Produits disponibles à la ferme

Fraîches, congelées



## RECETTES

### Mousse aux framboises

<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 blancs d'oeufs</li> <li>• 1 tasse (250 ml) de framboises surgelées et décongelées</li> <li>• 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable (ou de sucre blanc)</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Monter les blancs d'oeufs en neige au batteur sur socle ou à la mixette jusqu'à la formation de pics fermes.</p> <p>Dans un bol, écraser les framboises à la fourchette puis ajouter le sirop d'érable.</p> <p>Mélanger et incorporer délicatement cette préparation dans la mousse en pliant avec une spatule.</p> <p>Servir immédiatement dans des coupes à dessert.</p>
--	---



### Fromage glacé aux framboises



<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 gr de framboises surgelées</li> <li>• 1 pot de 375 g de fromage frais quark</li> <li>• 75 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Au robot culinaire, concassez les framboises surgelées. Réservez 60 ml (1/4 tasse) pour la garniture.</p> <p>Ajoutez le fromage frais et le sirop d'érable, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.</p> <p>Transvidez dans un contenant hermétique et garnissez de framboises concassées.</p> <p>Servez aussitôt ou conservez au congélateur jusqu'au moment de servir.</p>
--	---

### Cocktail à la framboise et à l'Aperol

<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 framboises fraîches</li> <li>• 5 feuilles de menthe fraîche</li> <li>• 45 ml (1 1/2 oz) de vodka</li> <li>• 15 ml (1/2 oz) de sirop de canne</li> <li>• 15 ml (1/2 oz) d'Aperol</li> <li>• 1/2 lime, le jus seulement</li> <li>• 125 ml (4 oz) de soda tonique</li> <li>• Quelques glaçons, au goût</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></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>
---	---



### Mojito framboise



<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feuilles de menthe-1 poignée</li> <li>• Framboises fraîches-Au goût</li> <li>• Grand Marnier -45 ml (1 1/2 oz)</li> <li>• Jus de lime frais-25 ml (3/4 oz)</li> <li>• Soda-90 ml (3 oz)</li> <li>• Glaçons-Au goût</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Dans un shaker, à l'aide d'un pilon, écraser les framboises avec les feuilles de menthe. Ajouter la vodka, le sirop de canne, l'Aperol et le jus de lime. Remplir de glaçons et mélanger vigoureusement. Filtrer et verser dans deux verres à martini. Ajouter des glaçons et allonger avec le soda tonique.</p>
--	---

Plus de recettes à <https://www.pratico-pratiques.com/galeries-thematiques/on-cuisine-la-ramboise-en-20-recettes/>