

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les Fruits rouges

Présentation du produit

Les fruits rouges sont des petits fruits généralement rouges, mais pouvant également être noirs ou blancs. Ils se consomment en principe juste après la cueillette. Leur seul point négatif est la saisonnalité : on ne les trouve que de la fin du printemps à la fin de l'été. Parmi les plus connus et les plus consommés, il y a les fraises, les framboises et les cerises. On trouve aussi les mûres, ressemblant trait pour trait à la framboise mais en version noire ; les groseilles et les cassis, des petites boules de couleur rouge ou noire, généralement acides. Chaque fruit rouge a ses spécificités : il faut donc être vigilant lors de leur achat et vérifier leur mode de consommation et/ou préparation : à consommer, à cuire, pour les eaux-de-vie, pour les glaces... Les fruits rouges n'ont pas les mêmes propriétés gustatives. Certains sont plus sucrés comme les framboises, d'autres plus acides comme les groseilles. Ils sont très appréciés des petits comme des grands et permettent de satisfaire tout le monde du fait de leur diversité en termes de saveur. Très utilisés en cuisine comme en pâtisserie, ils permettent de sublimer un dessert ou un plat.

« Fruits rouges » rouges : fraise, framboise, cerise, groseille, fraise des bois.

« Fruits rouges » noirs : mûre, cassis, myrtille, framboise noire.

« Fruits rouges » blancs : framboise blanche, fraise blanche.

Nutrition

Les fruits rouges contiennent du sucre, sont riches en eau et peu caloriques.



Ils contiennent également de la vitamine C qui permet aux cellules de bien vieillir, de participer à l'entretien des tissus, d'accélérer la cicatrisation, d'agir comme une barrière face aux infections et de nettoyer l'organisme contre les parasites. Attention, les fruits crus apportent des vitamines mais pas les sirops ni les confitures de fruits car elles disparaissent à la cuisson. Ils sont également composés, en petites quantités, de minéraux, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les fruits rouges sont pour la plupart antioxydants, c'est-à-dire qu'ils permettent à l'organisme d'éliminer de manière naturelle une partie des toxines présentes dans l'organisme. Ils sont encore plus appréciés depuis que cette vertu a été découverte. Le PNNS* recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, comme les fruits rouges. La fraise comporte des propriétés allergisantes auprès de certains consommateurs. Quel dommage de devoir s'en priver. Pour les plus courageux, il faut savoir que ce sont les petits grains verts-jaune en surface de la fraise qui sont

allergisants et non la fraise en elle-même. Une seule solution, les éplucher, mais c'est un travail de longue haleine !

Métier : fruiticulteur

Pour obtenir des fruits rouges de qualité, c'est un travail de tout instant. Le fruiticulteur, comprenez « éleveur de fruits », s'occupe des arbustes fruitiers, de la plantation à la récolte du fruit rouge. Il doit veiller au bon développement de l'arbuste, en s'assurant que la répartition fruits/feuilles soit égale, de manière à obtenir un fruit de qualité. Il doit donc être attentif aux besoins des arbustes mais également à ceux de la nature. Ses fruits rouges n'en seront que meilleurs !



* Programme National Nutrition Santé.