

Carole Minker

Myrtille et autres fruits rouges

Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-55208-9

EYROLLES



Introduction

Fraises, framboises, myrtilles, mûres, cassis, groseilles, cerises, griottes... Les fruits rouges sont parfois mystérieux. Ils ont en effet un statut un peu particulier, à la frontière entre gourmandise et santé.

La famille des fruits rouges est grande : certaines espèces sont très connues et facilement disponibles ; d'autres ne se trouveront que sur certains marchés de nos campagnes ou dans votre jardin !

Présents de façon éphémère sur les étals, ils sont synonymes de soleil et de vacances. Mais savez-vous que ces petits bijoux sont un concentré de bienfaits pour votre santé et votre beauté ? C'est ce que je vous propose de découvrir dans la suite de cet ouvrage.

Table des matières

Avertissement	7
Introduction	9
Chapitre 1	
À la découverte des fruits rouges	11
Un peu de botanique	12
Fruit sauvage VS fruit cultivé.....	13
Les zones de production et de récolte.....	14
Les nombreuses variétés	17
Se fournir en fruits rouges	19
Bien choisir ses fruits rouges	21
Quelques conseils d'utilisation.....	22
Quelques conseils de conservation.....	26
Feuilles, tiges et fruits séchés pour infusions maison	30

Chapitre 2

Des effets bénéfiques pour la santé	33
Les valeurs nutritionnelles	34
La composition chimique des fruits rouges.....	37
De multiples propriétés bénéfiques.....	43
Des fruits rouges pour prévenir certaines maladies	51
Des fruits rouges pour améliorer votre santé au quotidien	66

Chapitre 3

Déguster et redécouvrir les fruits rouges	77
Les bonnes associations	77
Les recettes sucrées.....	80
BÂTONNETS D'ANANAS ET DE MANGUE, DIP AUX FRAISES	80
BANANES, PISTACHES ET BAIES NOIRES AU FOUR.....	80
BROCHETTES DE FRUITS ROUGES AU CHOCOLAT ET SORBET À LA MENTHE	81
CERISES AU FOUR, ROMARIN ET MIEL.....	81
COMPOTE POMMES/AIRELLES	82
CONFITURE ALLÉGÉE FRAMBOISES/GROSEILLES (OU GROSEILLES À MAQUEREAUX).....	82
CONFITURE DE FRAISES MINUTE	83
COULIS DE FRUITS ROUGES (VERSION CRUE ET VERSION CUITE)	83
CRANACHAN LÉGER AUX FRAISES	84

EN-CAS SAIN	84
FLEURS CROUSTILLANTES AUX FRUITS ROUGES	85
FRAISES ET PÊCHES MARINÉES AU VIN BLANC ET À LA CITRONNELLE.....	85
FROMAGE BLANC FERMIER AUX MYRTILLES OU AUX FRAMBOISES.....	86
FRUITS ROUGES D'ÉTÉ À LA ROSE	86
GRANITÉ À LA MÛRE ET À LA VERVEINE ODORANTE.....	87
MELON, FRAMBOISES ET BASILIC.....	87
MOUSSE LÉGÈRE AU CHOCOLAT NOIR, INCRUSTATIONS FRAMBOISE/PASSION	88
PETIT-DÉJEUNER SANTÉ	88
SALADE DE FRUITS TOUTE ROUGE VITAMINÉE D'HIVER	89
SALADE DE FRUITS TOUTE NOIRE ANTIOXYDANTE D'AUTOMNE	89
SORBET « MINUTE » À LA FRAISE OU À LA FRAMBOISE, SANS SORBETIÈRE.....	90
SOUPE DE CERISES AU VIN ROUGE ET À LA CANNELLE, QUENELLE DE FROMAGE BLANC.....	90
SOUPE DE FRUITS ROUGES, POIRES POCHÉES AU THÉ VERT	91
BARRES AUX CÉRÉALES, MIEL ET FRUITS ROUGES SÉCHÉS.....	92
BRIOCHETTES ALLÉGÉES ROULÉES AUX MYRTILLES, NOIX ET CANNELLE.....	92
CAKE À LA FRAMBOISE ET COULIS MYRTILLES/CITRON	93
CLAFOUTIS AUX GROSEILLES, GROSEILLES À MAQUEREAUX ET FRAMBOISES, SANS LACTOSE NI GLUTEN	94
CLAFOUTIS AUX MYRTILLES ET FRAMBOISES.....	94
CLAFOUTIS SOUFFLÉ ET VANILLÉ AUX CERISES.....	95

COOKIES AUX NOISETTES ET FRAISES SÉCHÉES	96
CRISP AUX MÛRES, GROSEILLES ET RHUBARBE, GLACE AU GINGEMBRE	96
CRUMBLE ALLÉGÉ POMMES/MYRTILLES.....	97
FINANCIERS AU CASSIS ET AU GINGEMBRE.....	98
MADELEINES FRAMBOISES/THÉ MATCHA.....	98
MUFFINS LÉGERS AUX MYRTILLES SAUVAGES ET AU CITRON VERT	99
RIZ AU LAIT À LA VANILLE ET COMOTÉE DE MÛRES/FRAMBOISES	100
SABLÉS CACAO ET CERISES SÉCHÉES	100
TARTE BRIOCHÉE CERISES ET PRUNES	101
TARTE RUSTIQUE AUX FRUITS ROUGES	102
TARTE « MINUTE » AUX FRAISES	103
TARTELETTES LÉGÈRES AUX MYRTILLES ET AU THYM CITRON ...	104
TIRAMISU FRAISES/RHUBARBE.....	104
162 Les boissons.....	105
SIROP DE GRENADINE MAISON	105
SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES ET MÉLISSE.....	106
SMOOTHIE MANGUE/FRAISES/MIEL	106
THÉ VERT GLACÉ MAISON AUX FRUITS ROUGES	107
GLAÇONS SURPRISES.....	107
Les recettes salées.....	108
SALADE DE MAGRET FUMÉ, DÉS DE COMTÉ ET GROSEILLES	108
SALADE FRAMBOISES/TOMATES AU BASILIC.....	108
CARPACCIO FRAISES ET POIVRON JAUNE À LA MENTHE	109

PARMENTIER DE POISSON BLANC AU CASSIS	109
MAQUEREAUX AUX GROSEILLES À MAQUEREAUX.....	110
LAPIN AU VIN ROUGE ET AUX AIRELLES.....	110
GIGOT D'AGNEAU AUX FRAMBOISES.....	111
FROMAGE DE CHÈVRE ET COMPOTE DE CERISES NOIRES.....	112

Chapitre 4

Beauté, minceur et bien-être	113
Un atout minceur	113
Beauté et bien-être au naturel.....	115
Des recettes beauté à base de fruits rouges	119
Des recettes beauté à base d'huile de pépins de fruits rouges.....	124

Chapitre 5

Maison et jardin	131
Cultiver les fruits rouges.....	131
Peinture aux fruits rouges	134
Enlever les taches de fruits rouges	135
Bouillotte de noyaux de cerises.....	136
Conclusion	139
Événements autour des fruits rouges en France	141

Adresses et sites internet	147
Bibliographie	149
Articles scientifiques en anglais	151
Index	155