



# L' Association des Jardiniers En Pays d'Auge

**Les fruits de l'été :**  
**Les petits fruits rouges**  
**et la figue, la rhubarbe**

# Qu'entend-t-on par petits fruits rouges??

Bonjour. Je viens vous parler de ces petits fruits aux baies de couleurs, rouge, bleu, noir et autres, et qui viennent enchanter nos papilles, à l'occasion de repas légers de l'été.

Ils œuvrent pour **notre bonne santé** et nous protègent des maladies.

Un vrai trésor de bienfaits pour notre santé.

Découvrons ensemble ces baies!

# La Fraise.

- **LA FRAISE**: Fruit du fraisier, plante qui s'adapte au terrain bien nourri, aimant le soleil et la chaleur, et qui se reproduit par stolons.
- Originnaire d'Europe, elle est partout, mais surtout dans les régions ensoleillées. Il en existe de nombreuses variétés telles que: la « Mara des bois » « la gariguette »...etc.
- **La fraise est un faux fruit**, car ses pépins sont dans des alvéoles, sur la peau en extérieur.

# Les fraises...



# La fraise : suite...

Elle est rouge-orangé, charnue, gorgée de chaleur, juteuse, sucrée, très parfumée, rafraîchissante et délicieuse en bouche

**Sa récolte**: de mai juin à septembre/octobre pour les « remontantes ».

**Conservation**: 2 à 3 jours, dans le bas de réfrigérateur, sans les laver. Peut se congeler. (attention elle vont ramollir)

**Ses bienfaits**: peu calorique 30kal/100g, Vit C, B9, oligoéléments anti-oxydante, anti-inflammatoire...

**Consommation**: frais, cru, en salade de fruits, en confiture, crumble, pâtisserie, glace ou sorbet, coulis, tarte, sirop....

***Attention à certaines fraises du commerce***, remplies de produits chimiques (PCB, pesticides...)

# Les fraises en dessert



# La FRAMBOISE

**LA FRAMBOISE**: Jolie fruit rouge de l'été, originaire de zones montagneuses. Parfumée, gorgé de sucre, peu calorique 38kal /100gr, de la même famille que les ronces (mûres). Elle est composée de petits grains appelés « Drupéoles » qui contiennent chacun une graine de drupe.

La framboise 'Rubus idéaus' (fraise des bois) est connue dès le moyen âge.

La production de nombreuses variétés s'est développée au 20è siècle.

**Production**: juin/juillet, et septembre/octobre, pour les remontantes.

**Conservation**: 2 à 3 jours en barquette, en bas du frigo. Elle peut se congeler.

**Bienfaits**: riche en antioxydant, anti-âge cellulaire, peu calorique 25kal/100gr, riche en Vit C, potassium, calcium, magnésium, fer, pigment rouge Vit P, favorise la circulation du sang, laxative, accélère le transit par ses fibres

**Consommation**: frais, cru ou cuit, en pâtisserie, glace ou sorbet, sirop, jus, confiture, coulis, charlotte, liqueur, boisson fermentée ...

# Les framboises en dessert



# La GROSEILLE

De charmantes baies rouge vif ou rose, en grappes attachées aux branches, légèrement acidulée, goût délicieux et rafraîchissant, riche en vitamines, minéraux, fibres ...

**Origine** : Asie. En France depuis le moyen-âge.

**Récolte** : de juillet à septembre.

**Variétés** : à grappes , versaillaise blanche, à maquereaux, ...

**Conservation** : 2 à 3 jours en bas du frigo. Se congèle bien.

**Ses bienfaits** : modérément sucrée, riche en vitamine C, minéraux, calcium, potassium. Peu calorique 33kal/100gr

**Consommation** : fraîche, en pâtisserie, coulis, sorbet, en confiture. Et aussi en sauce pour poisson, lapin, canard.

# Les groseilles en dessert



# Le CASSIS

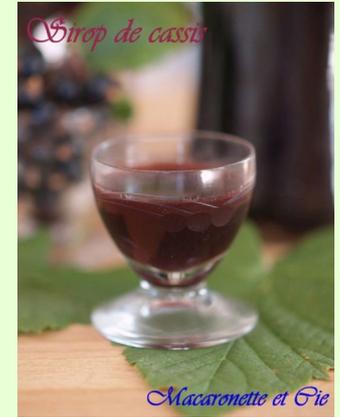
**LE CASSIS** : *ribes nigrum*. 150 espèces, petites baies noires, charnues, en grappes. Originaire d'Europe et d'Asie centrale. Résiste aux températures froides jusqu'à -25°C.

**Valeur nutritive** : antioxydant, riche en Vit C, anti-vieillessement, minéraux : fer, potassium, calcium, magnésium, zinc, cuivre, et fibres pour un bon transit, facilite la digestion. Peu calorique: 73 kal/100gr. Légèrement acidulé. **Les feuilles en gemmothérapie.**

**Conservation** : 2 à 3 jours bas du frigo. Se congèle bien.

**Consommation** : en pâtisserie, glace, coulis, crème de cassis, qui sert pour le Kir, (vin blanc de Bourgogne aligoté et triple crème de cassis) du chanoine Kir.

# Le cassis en dessert



# La MYRTILLE

**LA MYRTILLE** : Du myrtillier, petit arbrisseau de sous bois ou des montagnes. Sauvage ou maintenant cultivée. Cousine de la myrtille d'Amérique et du Canada, de couleur bleu très foncé, chair blanche, de la famille des Ericaceae (comme l'airelle). Goût sucré, superbe baie de l'été, mais elle tache les vêtements.

**Récolte** : de mai à septembre, **grain par grain**.

**Vertus** : renforce notre système immunitaire. Excellent pour une bonne vision nocturne. Anti-vieillesse cellulaire, protection du système immunitaire, diurétique, protection du système intestinal.

**Originaire** : d'Europe et Amérique, « Blueberry ».

**Conservation** : 2 à 3 jours en bas du frigo. Se congèle.

**Info** : couleur bleu soutenu, dû à la teneur élevée en « **anthocyane** », pigment aux propriétés antioxydantes, qui lui confère d'être un « **super aliment** »

**Consommation** : crue ou cuite. En pâtisserie, dans un yaourt, dessert, salade de fruits, confiture, accompagne une volaille. Saveur fraîche, acidulé, peu sucrée.

# La MYRTILLE en dessert



# La MÛRE.

**LA MÛRE** : fruit du mûrier, cultivé ou sauvage, qui résiste bien au froid jusqu'à 700m d'altitude. « **morus nigra** » petites baies noires ou violette, très juteuse, sucrée, saveur typée, parfum agréable, elle est connue dès l'antiquité, de la famille des rosacées.

Elle a des vertus médicinales, c/les diarrhées, c/maladie cardiovasculaire, fluidifie le sang, c/le stress oxydatif, antimicrobien, joue un rôle protecteur ...

Il en existe 2 à 3 variétés. Légèrement acidulée, peu calorique 54kal/100gr, recèle des vitamines : C, groupe B, A bêta carotène, E, minéraux ...

Les Vit C et E sont antioxydantes.

La mûre doit son pigment aux flavonoïdes quercitrine, kaempférol, Vit P, antioxydant, anti-âge... contient de la pectine.

Des minéraux : potassium, magnésium, C/cancers hormonaux.

Des fibres : pour le transit. La mûre joue un rôle protecteur C/de nombreuses pathologies. .../...

# La MÛRE en dessert



© 2017 Maman tambouille

# La MÛRE: suite...

Éviter de prendre les mûres au bord des routes

- **A cueillir à maturité.** Bien noire. Sans moisissure
- **Conservation** : 2 à 3 jours bas du frigo. Peut se congeler mais c'est un fruit très fragile.
- **Consommation** : frais, en salade de fruits, en confiture 10min à feu doux, glace ou sorbet, jus, coulis, pâtisserie, crumble (éviter les cuissons longues) Purée (3mn), ou à la poêle avec du beurre et du sucre. En salé ou sucré. Accompagne le magret de canard, volailles, fromage frais...

# Sirop et confiture de mûres...



08/07/2021

# La FIGUE

Fruit du figuier (bel arbre fragile), la figue est originaire du paysage méditerranéen, en zone tempérée.

Saveur suave, et sucrée, charnue et parfumée.

La figue est connue en France depuis le 14<sup>e</sup> siècle, sous Louis XIV (la figue d'Argenteuil).

C'est une **figue fleur**, car les fruits sont à l'intérieur, sous forme de nombreux petits pépins.

**Nombreuses variétés** : la **Blanche**, épiderme vert pâle pulpe rouge bien sucrée ; la **figue colorée**, plus abondante, à l'épiderme rouge violet, ou brun, chair plus ou moins foncée

# Les FIGUES en dessert



# La FIGUE, suite

**Info:** le figuier se bouture bien, et se marcotte.

**Récolte:** à cueillir mûre à point sur l'arbre, de mi-juin à novembre.

Deux récoltes par an pour certaines variétés

**Conservation:** Se conserve 4 jours dans le bac du frigo.

**Vertus santé:** riche en Vit C, groupe B, P, des minéraux et des fibres, stimulant les intestins, et contre la constipation. Bon pour la ligne.

Digeste mais pour certains, attention à *l'irritation des grains*.

**Consommation:**

crue en entrée avec du fromage blanc, un tartare de saumon, au dessert

Couper la figue en 4 à l'aide d'un couteau bien affûté, à manger frais.

Cuite : en pâtisserie, compote, confiture, accompagnant un foie gras, avec des noix ou amandes, rôtie avec du miel. Elle accompagne aussi les volailles, canard, rôti de porc, muffin ...

# Plats cuisinés avec des figues



# La RHUBARBE

**LA RHUBARBE n'est pas un fruit, mais une plante du jardin.**

**On ne consomme que les tiges, acides. Mais surtout pas les feuilles qui sont toxiques.**

Son nom vient du latin: 'rheubarbum' de rha (fleuve de la Volga) et barbarum (barbare) parce-que consommé par des peuples étrangers! Originaire de la Chine, la Sibérie, la Russie... en France depuis le 16<sup>e</sup> Siècle. Cultivé 19<sup>e</sup> S. au Nord

**Variétés:** à tige verte très acide ; à tige rouge plus douce, mais acidulée ; la verte et rouge, acidulée.

**Vertus médicinales:** anti cancer, anti-inflammatoire, C/insuffisance rénales, protection digestive

**Conservation:** 2 à 3 Jours dans du frigo. Éviter de la manger crue.

**Consommation. CUIT:** en cuisine, et pâtisserie, confiture, compote, sauce. Contient des polyphénols, tanins anthraquinones, anti-diarrhées, bon pour les reins, anti-cancer

**Couper les tiges,** après les avoir lavées et épluchées, **en petits tronçons,** pour les faire cuire avec du sucre, tige remplie d'eau, elle se délite toute seule. Se congèle bien. **Info :** pour enlever l'acidité, les cuire à l'eau bouillante quelques minutes avant cuisson, et les égoutter. Salée ou sucrée, elle accompagne viande, volaille, canard, poisson, et bien sûr tarte, marmelade, confiture...

# La Rhubarbe et les plats cuisinés



# CONCLUSION.

Voilà, nous avons fait le tour des petits fruits de l'été. Nous pourrions ajouter le raisin, et d'autres fruits de la saison estivale.

Il faut vraiment profiter, de leur bienfaits, pour garder la forme, l'équilibre, le bien-être.

C'est un ravissement que de consommer ces fruits chargés de soleil, mais surtout de vitamines, minéraux et fibres, gorgés de sucre, qui ravivent nos papilles, et qui nous rafraîchissent en cette période chaude.

# Conclusion : suite

**Plantez** ces arbustes, arbrisseaux ou plantes, à l'automne, à portée de main pour les consommer frais. Mettez un filet de protection, car nous ne sommes pas les seuls à apprécier leur parfum et leur goût sucré. Les oiseaux, musaraignes et autres s'en régalent!

Pour tout conseil:

me contacter à [thierrybelliard14@orange.fr](mailto:thierrybelliard14@orange.fr)

ou tel 09 62 39 79 15.

Bon jardinage et bon été

Votre animateur: Thierry BELLIARD