

Raisins



Choisir

On retrouve 3 types principaux de raisins : les blancs/verts, rouges/mauves et bleus/noirs. Chaque type est sucré et juteux, mais différemment.

Puisque les raisins ne mûrissent plus une fois qu'ils sont cueillis, choisissez-en des bien mûrs. Évitez ceux qui sont flétris ou collants. Optez pour des fruits charnus et assurez-vous qu'ils sont solidement attachés à des tiges vertes. Une exception : la variété Empereur, dont les tiges sont brunes et ligneuses.

Conserver

Gardez les raisins non lavés au frigo dans un sac de plastique perforé (ils sont souvent vendus dans de tels sacs). Les raisins peuvent ainsi se conserver environ 1 semaine.

Préparer

Rincez-les bien avant de les servir. Pour le meilleur arôme possible, servez-les à température de la pièce.

Notez aussi que les raisins se congèlent bien et peuvent ainsi être conservés longtemps. Pour ce faire, lavez les fruits, séchez-les à l'aide d'une serviette

en papier, retirez les tiges et mettez-les sur une plaque à pâtisserie. Faites-les congeler jusqu'à ce qu'ils soient solides, puis mettez-les dans un sac qui va au congélateur. Vous pourrez les garder un an. Expérience intéressante : mangez les raisins sans les décongeler.

Manger

Généralement, on mange les raisins tels quels, mais ils peuvent aussi être mis dans des salades de fruits ou de légumes. Ils sont aussi exceptionnels avec un plateau de fromages.

Saison

On trouve des raisins à longueur d'année.

Valeur nutritive

Il y a 69 calories dans environ 100 g de raisins. Les raisins contiennent des flavonoïdes, des agents phytochimiques qui vous gardent en santé et aident à prévenir certaines maladies chroniques comme le diabète et les maladies du cœur.



Essayez ce recette pour des Brochettes de mangue, fraises et raisins grillés.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/brochettes-de-mangue-fraises-et-raisins-grilles/

