

# Fruits rouges

Airelle, Cassis, Framboise, Groseille, Mûre, Myrtille

## Airelle, Airelle Canneberge ou Cranberry



Les Amérindiens employaient la Canneberge pour **prévenir et traiter** les infections des voies urinaires, ainsi que pour soigner divers troubles digestifs, du foie, des reins et du sang. L'airelle Canneberge servait également à la préparation du pemmican, un aliment de longue conservation qui contenait également de la viande séchée et du gras animal. Le nom atoca (ou ataca) utilisé au Québec spécialement pour désigner la **gelée de Canneberge** servie avec la dinde, vient des Iroquois. Les Européens venus coloniser l'Amérique du Nord, ont rapidement adopté l'airelle Canneberge tant pour ses **propriétés médicinales** que pour ses **usages culinaires**.

C'est une petite baie rose à rouge sombre, peu consommée crue à cause de son acidité, mais plutôt en **garniture des plats de gibier**. Elle pousse dans les **régions montagneuses** : Jura, Alpes, Massif Central, Vosges. Les airelles Canneberges ou "Cranberries" viennent de l'Amérique du Nord, principalement du Massachusetts, de l'État de Washington et du Wisconsin.

## Cassis (fruit du Cassissier ou Groseillier noir)

Il apparaît en France en 1750, lorsque les premiers cassissiers sont plantés dans le château de Montmyard à Dijon, ce qui explique que la **Bourgogne** soit restée particulièrement attachée à ce fruit. Aujourd'hui, principalement cultivé en Bourgogne, on peut également retrouver le cassis dans l'Orléanais et la Haute-Savoie.



C'est une petite baie noire formant des grappes, pulpeuse, à la peau lisse, **fortement aromatique**, surmontée des restes de calice des fleurs dont elle est issue. Elle est originaire de l'hémisphère nord, où les températures plus fraîches ont permis son développement. Il existe jusqu'à **150 espèces différentes** de cassis, variant en goût et en couleur, dont les plus connues sont : le Noir de Bourgogne, le Tenah Royal de Naples, le Gotswold, le Géant de Boskoop, le Cross Rosenthal, le Sivergieter, le Wellington...

## Framboise



La légende veut qu'à l'origine la framboise fut un fruit blanc. La nymphe Ida, fille du roi Crète et nourrice de Zeus voulant cueillir une framboise pour calmer le chagrin de ce dernier, se piqua le sein aux épines du framboisier et le fruit pris alors une teinte rouge sang. Les premières framboises rouges ont été cultivées **à partir du Moyen-Age** et leur production s'est répandue à partir du **XXème siècle**.

La framboise est un fruit tout à fait particulier, au sens botanique, c'est un fruit charnu composé de petites drupes rouges remplies de pulpe et contenant chacune une graine. Les drupes sont recouvertes de poils microscopiques, ce qui donne à la framboise son **aspect velouté**. On classe les framboisiers en deux groupes : les **non-remontants** qui n'offrent qu'une mise à fruits en automne sur les cannes de l'année, et les **remontants**, qui produisent également en été, sur les cannes de l'année précédente. Il existe des **variétés jaunes** qui sont assez rares (comme la Fallgod, Golden Queen, Sucrée de Metz...). Sa culture se fait **en pleine terre ou en serre**, dans le Val de Loire, le Limousin, l'Île de France, et la région Rhône-Alpes principalement.

## Groseille et Groseille à Maquereau

Les premières groseilles connues dans notre pays étaient blanches. Plus tard sont venues d'Italie des variétés rouges. Les blanches sont **plus sucrées** et les rouges contiennent **plus de pectines**. Les plus célèbres sont celles de Bar-le-Duc où l'on épépine chaque baie à la plume d'oie afin d'obtenir une gelée sans le moindre pépin. La groseille à maquereau est originaire des montagnes de l'Afrique du Nord. Elle est très prisée des Anglo-Saxons. Sa **saveur acidulée** accompagne parfaitement **les poissons**.



La groseille est une petite baie ronde, blanche, rouge ou rose. Elle est juteuse, acidulée, accrochée en grappe de 7 à 20 baies. Elle est cultivée dans la vallée du Rhône, en Côte-d'Or et dans le Val de Loire. La groseille à maquereau est une baie **beaucoup plus grosse** que la groseille. Verte, blanche ou rouge-violacée, elle est translucide, avec une peau légèrement duveteuse. Elle est très peu cultivée, on en trouve de ce fait **très peu sur le marché**.

Cette petite baie multiplie les appellations; "Brimbelle" pour les Lorrains, "Raisin des bois" pour d'autres, "Bleuet" pour les Canadiens, elle est en plus souvent **confondue avec l'airelle**. La légende prétend que les myrtilles sont nées des grains du chapelet qu'un ermite égrena avant de mourir sur la montagne de Saint-Claude, près d'Autun, en Bourgogne. En vérité les myrtilliers sont originaires d'Amérique du Nord et d'Europe du Nord, en fonction des variétés.

Petite baie bleu-noir, cueillie sur des arbustes bas, elle peut provenir d'Aquitaine, Rhône-Alpes, Limousin, Périgord et Anjou. **Très parfumée**, sa senteur est utilisée en parfumerie pour apporter une agréable note fruitée et sucrée.



## Mûre



Il existe deux sortent de mûres. On distingue les **mûres sauvages**, petites et acidulées, qui poussent sur les ronciers et les **mûres cultivées** qui proviennent des mûriers : celles-ci sont plus grosses et plus sucrées. Le loganberry est issu des "amours" d'un roncier et d'un framboisier, en 1881, dans le jardin du juge Logan. La "baie de logan" est un fruit conique (comme la framboise) et rouge carmin.

Baie composée, ronde à oblongue, noire, elle provient principalement de **Rhône-Alpes**, mais elle est aussi produite en Limousin et dans le Périgord. Elle dégage un **parfum de bois**, et son jus est extrêmement colorant.

## Informations complémentaires

### Saisonnalité

Variétés	Origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Airelles	France (massifs montagneux)												
Canneberges	Amérique du Nord												
Cassis	France												
Fraise des bois	Limousin, Périgord et Rhône-Alpes												
Framboise	France												
Groseille à maquereaux	Bassin de la Seine, Rhône-Alpes, Nord et Est de la France												
Groseilles blanches													
Groseilles rouges													
Mûres	Rhône-Alpes, Limousin, Périgord												
Myrtilles	Aquitaine, Rhône-Alpes, Limousin, Périgord, Anjou												

## Conseils d'utilisation

Ces baies sont souvent consommées **en frais**, seules ou en salades de fruits. Elles entrent également souvent dans la composition de **glaces, sorbets, coulis, confitures, gelées, tartes...**

En accompagnement, elles s'associent très bien au volailles, viandes rôties, et même au poisson.

## Aspects nutritionnels

Les fruits rouges sont particulièrement bien pourvus en **vitamine C**. Ainsi 100g de cassis apporte quasiment 200% des apports journaliers recommandés ! Ils contiennent également de nombreux **polyphénols**, aux actions **antioxydantes**, présents dans les tanins et dans les colorants des fruits.