

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

MYRTILLE

ET AUTRES FRUITS ROUGES

CAROLE MINKER



Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire
intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support
que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de
copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

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

Carole Minker

Myrtille et autres fruits rouges

**Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté**

EYROLLES



*À tous ceux que j'aime, et tout spécialement à Samuël,
Et à tous les amoureux des fruits rouges qui liront ce livre.*

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de fruits rouges doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

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.

À la découverte des fruits rouges

Le terme « fruits rouges » désigne de petits fruits aussi appelés « baies » (terme plus parlant en anglais : *berries*), de couleur intense d'une palette allant du rouge au noir en passant par le rose, le jaune, le bleu ou le violet. Ils sont appréciés depuis longtemps pour leurs saveurs, mais également pour leurs vertus bénéfiques pour la santé. Ainsi, nous savons que le régime alimentaire des hommes préhistoriques contenait des baies sauvages, qui leur fournissaient l'apport de vitamines, minéraux, glucides et autres composés indispensables pour une bonne santé.

Les fruits rouges sont délicieux et peuvent se manger tels quels ou s'intégrer dans diverses recettes. Au niveau du grand public, ils portent une double connotation plaisir et santé.

Ils paraissent également un peu désuets : ces fruits, parfois difficiles à trouver dans le commerce ou les jardins, nous rappellent un peu nos grands-mères qui avaient l'habitude, chaque été, de confectionner des dizaines de pots de confitures de fruits rouges. Mais derrière leur aspect « bon enfant » se cachent de puissants alliés de votre santé :

ce n'est pas sans raison que les fruits rouges sont conseillés par les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise qui recommandent fortement leur consommation !

Un peu de botanique

Les fruits rouges, et les baies en général, appartiennent à plusieurs familles botaniques. Les espèces les plus connues sont :

- ◆ **Les Éricacées** : myrtilles sauvages (*Vaccinium myrtillus*, *V. angustifolium*, *V. myrtilloides*), myrtilles de culture (*V. corymbosum*, *V. ashei*), airelle rouge (*V. vitis-idaea*), canneberge (*V. macrocarpon*).
- ◆ **Les Grossulariacées** : cassis (*Ribes nigrum*), groseille à grappe (*R. rubrum*), groseille à maquereaux (*R. uva-crispa*).
- ◆ **Les Rosacées** : framboise rouge (*Rubus idaeus*), mûre sauvage ou ronce (*R. fruticosus*), plaquebrière ou ronce petit-mûrier (*R. chamaemorus*), framboise noire (*R. occidentalis*) ; mais aussi fraise (*Fragaria x ananassa*) et fraise des bois (*F. vesca*) ainsi que certaines cerises comme les cerises acides et griottes (*Prunus cerasus*) et les cerises douces telles que guignes ou bigarreaux (*P. avium*). N'oublions pas les Rosacées sauvages telles que l'églantine (*Rosa canina*) ainsi que l'aronie noire (*Aronia melanocarpa*) ou rouge (*Aronia arbutifolia*), par exemple.

Fruit sauvage VS fruit cultivé

La myrtille sauvage et la myrtille cultivée, dénommées «bleuet» au Québec, présentent quelques différences notables : la myrtille sauvage (*lowbush blueberry*) pousse sur de tout petits buissons en montagne (jusqu'à 2 500 m d'altitude) ou en forêt sur sol granitique, ses baies sont petites, à peau et chair très colorées et tachantes ; la myrtille de culture (*highbush blueberry*) pousse en champs (au Québec : bleuetières) sur de hauts buissons, ses baies peuvent être deux à quatre fois plus grosses que la myrtille sauvage, elles présentent une peau bleu-violet foncé et une chair blanche et sont beaucoup moins tachantes.

La mûre sauvage (*blackberry*), issue de la ronce, est très goûteuse et plus petite que la mûre cultivée. Elle pousse dans les sous-bois des forêts tempérées et dans les haies en bordure des chemins. Il existe un grand nombre de variétés de mûre cultivée : elles sont issues de ronces sans épines et sont de taille et de goût variables.

La framboise (*raspberry*) est principalement issue de cultures, mais il existe encore des framboisiers sauvages dans les forêts des zones montagneuses (Alpes, Vosges, Massif Central), dont le fruit est plus petit et avec plus de goût.

Ne confondez pas **l'airelle** (*lingonberry*) et **la canneberge** (*cranberry*). L'airelle est un fruit sauvage, rouge vif, de petite taille (diamètre des baies : 4 à 10 mm) poussant de préférence dans les régions froides d'Amérique du Nord

et d'Eurasie. La canneberge est un fruit cultivé de manière industrielle dans les cannebergières d'Amérique du Nord, rouge foncé et beaucoup plus gros que l'airelle (diamètre des baies : 1 à 2 cm).

La fraise des bois est bien sûr la version sauvage de la fraise (*strawberry*) ; elle est d'ailleurs beaucoup plus petite que la fraise de culture. **La Mara des bois**, par exemple, est une variété de fraise de culture dont le goût se rapproche beaucoup de celui de la fraise des bois.

Nous connaissons bien **les cerises douces** (*sweet cherry*) et **les griottes** (*sour cherry*), toutes cultivées en vergers. Elles proviennent d'espèces de cerises sauvages, comme la merise.

Les zones de production et de récolte

14

Les Français ne sont pas de gros producteurs/consommateurs de fruits rouges, hormis en ce qui concerne la fraise et les confitures.

En France

La myrtille sauvage est surtout récoltée en Ardèche et dans les hauteurs du Massif Central et des Vosges, où on l'appelle « brimbelle ». La myrtille de culture est cultivée

sur tout le territoire français¹. Dans les Vosges, on l'appelle « bluet ».

Le cassis est produit d'abord dans le Val de Loire, mais aussi en Bourgogne, dans l'Oise et la vallée du Rhône.

La groseille (grappe et maquereaux) est surtout produite en Lorraine, dans le Val de Loire et en Côte-d'Or.

La fraise et la framboise sont surtout produites dans le Val de Loire, le Sud de la France et en Rhône-Alpes.

Le calendrier ci-dessous regroupe les périodes de maturité des fruits rouges toutes variétés confondues, et en tenant compte des périodes de maturité décalées selon les régions de France².

Calendrier des périodes de récolte des fruits rouges français

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Airelle												
Cassis												
Cerises												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Mûres												
Myrtilles												

1. Syndicat des producteurs de myrtilles de France: http://www.myrtilles.com/htm/fr/p_prod01.html

2. Ekopedia et Fondation Nicolas Hulot.

À l'étranger

En Europe de l'Est et au Royaume-Uni, on produit et consomme, en saison, beaucoup de groseilles: groseille à grappe, groseille à maquereaux et cassis (qui est en fait une groseille noire)¹. Les groseilles à maquereaux sont également très appréciées des Hollandais qui les mangent en accompagnement du maquereau (d'où leur nom !).

Les myrtilles de culture et la canneberge², quant à elles, sont produites et consommées en quantité par les Nord-Américains (Canada, États-Unis).

Les habitants des terres nordiques (Scandinavie, Russie, Amérique du Nord) peuvent profiter d'une moins grande variété de fruits locaux et se délectent donc de leurs baies locales et souvent sauvages (myrtilles, airelles, ronce arctique, plaquebrière, mûre de l'Alaska, aronie, cerisier de Virginie, argousier, etc.)³. La plaquebrière ressemble à une framboise orangée, tandis que l'aronie est une baie rouge ou noire. Malheureusement, la consommation de baies diminue même dans ces pays: en Norvège, elle est passée de 7 kg/an/habitant en 1977 à 3,7 kg/an/habitant en 2000.

1. Site internet de la FAO: <http://faostat.fao.org>

2. Voir l'ouvrage consacré aux super-fruits, à paraître dans la même collection aux éditions Eyrolles en 2011.

3. Janie Hibler, *The berry bible*, AmazonEncore editions, 2010.

Les nombreuses variétés

Si certaines variétés sont plus répandues, d'autres plus rares gagnent à être connues, surtout si vous avez l'opportunité d'en planter dans votre jardin !

Il existe de nombreuses variétés de groseilles à grappe rouges, roses ou blanches, de groseilles à maquereaux rouges ou blanches, de cassis noirs ou blancs, de framboises rouges et jaunes, de myrtilles et mûres de culture, de cerises douces (guignes, bigarreaux) et acides (amarellles, griottes), de fraises (voir quelques exemples dans le tableau ci-dessous).

Fruits	Variétés
Cassis	Noir: Noir de Bourgogne, Royal de Naples, Andega, Blackdown Blanc: Cassis blanc, Ojeblanc
Cerises	Guignes: Hâtive de Céret, Early rivers Bigarreaux: Burlat, Reverchon, Napoléon, Summit, Guillaume Amarellles: Montmorency Griottes: Griotte du Nord
Fraises	Gariguette, Mara des bois, Ciflorette, Jewel, Red-coat, Selva
Framboises	Rouges: Nootka, Rouge de Hollande, Belle de Fontenay, September, Baron de Wavre Jaunes: Sucrée de Metz, Surprise d'automne

.../...

Fruits	Variétés
Groseilles à grappe	Rouges : Junifer, Jonkheer van Tets, Versaillaise rouge, Red lake Roses : Rose de Champagne, Gloire des Sablons Blanches : Versaillaise blanche, Perle blanche Noires : Géant noir
Groseilles à maquereaux	Rouges : Germania, Pixwell, Tocade, Worcester Blanches ou vertes : Robustenda, Varianta
Mûres cultivées	Silvan, Black diamond, Black satin, Perron noir, Chester, Perle noire
Myrtilles cultivées	Bluecrop, Bluetta, Berkeley, Estive, Jersey

Vous trouverez un grand nombre d'informations à ce sujet sur deux sites internet très complets¹. À titre d'exemple, la groseille rose est un peu moins acidulée que la groseille rouge, tandis que la framboise jaune est légèrement plus douce que la framboise rouge.

18

Les hybrides

Les fruits rouges résultant d'une hybridation sont peu connus et sont pourtant excellents, car ils combinent les caractères gustatifs de deux fruits proches mais distincts ! Citons par exemple la mûroise, hybride entre la mûre et la framboise, ou la casseille (aussi appelée josta), hybride

1. Pépinière Ribanjou (<http://www.ribanjou.com>) et Les Petits Fruits de Daniel Duret (<http://www.petitsfruits.com>).

entre le cassis et la groseille à maquereaux. Il existe aussi des hybrides entre cerises acides et cerises douces.

Les baies sauvages d'arbustes forestiers

Les baies sauvages, de par leur palette de couleurs intenses du rouge au noir, sont considérées comme des fruits rouges sauvages, par exemple l'argouse, l'aronie, l'amélanche, le sureau, la cornouille, l'églantine (aussi appelée cynorrhodon ou gratte-cul), la prunelle, la merise, la sorbe. Ces fruits comestibles poussant sur des arbustes ou arbrisseaux en forêt ou lisière de forêt sont excellents pour la santé.

Notons également certaines baies sauvages affectionnant les sols acides des tourbières comme la myrtille des marais (*Vaccinium uliginosum*) ou la canneberge des marais (*V. oxycoccos*).

Attention cependant: tous les fruits sauvages ne sont pas comestibles et la cueillette devra impérativement être supervisée par un spécialiste, un guide nature ou un botaniste amateur.

Se fournir en fruits rouges

Il peut être difficile de se fournir en fruits rouges, même en pleine saison, surtout lorsque vous avez besoin de grandes quantités pour faire, par exemple, des confitures.

Dans le commerce, on trouve malheureusement plus facilement les produits transformés (confitures, marmelades, gelées, chutneys, coulis, sirops, pâtes de fruits, fruits séchés) que les fruits rouges frais. En outre, les prix pratiqués pour les fruits rouges frais sont décourageants. Les fruits rouges issus de l'agriculture biologique sont rares, et souvent plus chers.

Il existe, heureusement, des solutions alternatives. La plus économique et la plus satisfaisante reste de planter vous-même des plants de diverses variétés de framboises, groseilles, cassis, fraises et cerisiers !

Sinon, vous pourrez également en trouver dans des champs de libre cueillette, en vente directe chez le producteur (plus répandue dans les villages que dans les villes) ou chez des amis ou de la famille possédant un grand jardin ou des vergers croulant sous les fruits en pleine saison.

Pour un dépannage, pensez à certains magasins de surgelés.

En ce qui concerne les fruits sauvages (myrtille, mûre, fraise des bois), les cueillir vous-même sera très économique et un prétexte pour faire une balade nature en famille. Attention : afin de ne pas gravement abîmer les myrtilliers sauvages qui donneront des fruits chaque année, n'utilisez pas de peignes pour les récolter, mais ramassez-les uniquement à la main. Si le temps ou la motivation vous manquent, vous pouvez toujours les acheter au marché ou à des vendeurs de rue.

Bien choisir ses fruits rouges

Choisissez toujours, si possible, des fruits cultivés en agriculture biologique. Si cela ne vous est pas possible, sachez que les fruits rouges les plus contaminés par les pesticides sont la fraise, la framboise et la cerise.

Les fraises: préférez-les locales, voire françaises, et surtout de saison (mai/juillet). Ne succombez pas pour les fraises de février, vous seriez déçu de leur qualité, elles sont très chères et cultivées dans des conditions non écologiques. La fraise est mûre lorsqu'elle est bien charnue et d'un rouge vif, avec ses akènes (graines) bien enfoncées dans la chair. Ne choisissez pas forcément les fraises les plus grosses, mais bien colorées et odorantes. Les fraises ne mûrissent pas après la cueillette, il faut donc les acheter mûres à point.

Les framboises et les mûres: elles doivent être dodues, fermes et bien colorées (sauf pour les framboises jaunes). Tout comme la fraise, la framboise ne mûrit plus une fois cueillie. Attention aux grosses barquettes: les fruits du fond, fragiles, risquent d'avoir été écrasés par ceux du dessus.

Les myrtilles, groseilles et cassis: ces fruits doivent être de couleur intense, charnus, fermes, lisses et brillants. Les groseilles à grappe et le cassis devront encore être présentés en grappes, attachés à leur tige.

Les cerises: elles doivent être bien fermes, à la peau lisse et brillante, et posséder encore leur queue. Cette der-

nière, lorsqu'elle est souple et bien verte, est un gage de fraîcheur. La couleur des cerises varie du presque noir au jaune en passant par différentes teintes de rose et rouge. Les cerises douces (guignes et bigarreaux) seront plutôt consommées fraîches telles quelles, tandis que les cerises acidulées (amarelles et griottes) seront plutôt cuisinées (confitures, gelées).

Quelques conseils d'utilisation

Pour la cueillette : l'idéal est de cueillir vos fruits rouges pas trop tard le matin, car ils se conserveront mieux.

Pour la dégustation : rincez les fruits puis équeutez-les. Ne laissez jamais tremper les fruits trop longtemps dans l'eau : vous risquez une perte de fermeté et d'éléments nutritionnels solubles dans l'eau. Pour que les fruits exhalent leur parfum au maximum, sortez-les du réfrigérateur 15 à 30 minutes avant la dégustation, afin qu'ils atteignent la température ambiante.

Manger la cerise... sans l'asticot ! Il n'est pas rare de retrouver des asticots dans les cerises bio, surtout les plus tardives et donc les plus sucrées. En outre, plus l'hiver sera long, plus la floraison aura lieu tard et plus le nombre de cerises habitées sera élevé. Si l'on compte en plus que ces fruits sont souvent très appréciés des oiseaux qui peuvent dévorer en un temps record toute la production d'un ceri-

sier, il vous faudra ruser pour consommer ces petites merveilles malgré tout.

Astuces

Vous venez de récupérer de belles cerises très appétissantes, mais elles sont déjà habitées par des asticots ? Ne les jetez surtout pas ! Une petite astuce toute simple vous permettra de déloger les hôtes indésirables de ces magnifiques fruits : faites-les tremper dans de l'eau froide pendant plusieurs heures ; asphyxiés, ils sortiront de leur cachette pour aller flotter en surface.

En dehors de ce cas précis, évitez de faire tremper les fruits dans l'eau.

Gardez aussi les queues des cerises : faites-les sécher pour pouvoir ensuite vous confectionner des tisanes diurétiques.

Dénoyer les cerises : pour vous faciliter cette tâche fastidieuse, il existe de petits dénoyauteurs tout simples, très abordables et vraiment pratiques. N'oubliez pas que pour certaines recettes, garder les noyaux est indispensable, car cela donne un petit goût d'amande amère, par exemple lors de la cuisson de clafoutis, confitures, gelées et sirops (vous pourrez les dénoyer avant de les mettre en pots ou en bouteilles). En outre, dans les clafoutis, cela permet que les cerises se « tiennent » et restent bien juteuses jusqu'à la dégustation.

Du coulis de groseilles « express », sans tiges et sans pépins : ne passez plus des heures fatigantes à égrapper et épépiner les groseilles ! La solution « express » consiste à directement faire éclater ces petits fruits juste rincés dans

une casserole à feu vif. Il vous restera ensuite à séparer les tiges et pépins du jus de groseille grâce à un moulin à légumes à grille fine ou un chinois. Ensuite, le coulis couleur rubis pourra être utilisé tel quel, ou transformé en gelée ou sorbet.

L'églantine (ou gratte-cul) : facilitez-vous la vie pour préparer vous-même une délicieuse confiture d'églantines au bon goût d'antan : au lieu de vous échinez à presser les fruits pour en récupérer la pulpe (en risquant au passage de devoir vous gratter à cause du contact avec les graines), fournissez-vous directement en pulpe d'églantines chez votre maraîcher ou votre épicier. Avec 1 kg, vous pourrez préparer 4 pots de taille moyenne (250 g).

Crus ou cuits ? Si l'on considère uniquement les critères gustatifs, tous les fruits rouges peuvent se consommer crus ou cuits (tartes, gâteaux, crumbles, petits et gros gâteaux...). Seule la fraise supporte mal la cuisson à cause de sa forte teneur en eau : évitez de la cuire (sauf confiture ou compote). L'airelle, au contraire, se consomme quasi exclusivement cuite (compote, confiture, etc.) en raison de son acidité et de son astringence lorsqu'elle est crue. L'idéal serait de consommer les fruits crus en pleine saison, et d'alterner crus et cuits en dehors de la saison (fruits en conserve, congelés, séchés, etc.).

Les modes de cuisson : plusieurs modes de cuisson conviennent aux fruits rouges : cuisson à la vapeur, au four, à la poêle ou à la casserole (mais pas en aluminium). À la

belle saison, vous pouvez aussi cuire les fruits rouges au barbecue: emballez-les en papillote hermétique dans du papier sulfurisé puis dans du papier d'aluminium.

Conseil

Attention, pas de contact direct entre les fruits rouges et le papier d'aluminium. En effet, l'acidité des fruits permet la dissolution de particules d'aluminium dans les aliments, que vous allez ensuite consommer, ce qui peut entraîner des effets néfastes pour la santé.

Sucres naturels: divers paramètres influent sur le taux de sucre des fruits rouges. Si ceux-ci vous paraissent trop peu sucrés, pour rester dans une optique « santé », essayez de sucrer vos fruits de préférence avec des sucres naturels sains: miels, sucre de canne complet rapadura (appelé aussi muscovado), sirop d'agave, sirop d'érable, éventuellement poudre de stévia (si son aspect particulier ne vous gêne pas; sachez par ailleurs qu'avec jusqu'à 30 % de stévia, vous ne sentirez pas son goût particulier de réglisse) ou sucre extrait de la stévia (stévioside).

Gare à l'échinococcose alvéolaire: soyez prudents lors de la cueillette des fruits sauvages (myrtille, mûre, fraise des bois); ils peuvent être contaminés *via* les déjections du renard par des œufs d'échinocoque, un parasite provoquant une maladie grave et incurable du foie chez l'Homme. Même si la majorité des renards ne sont pas porteurs de ce parasite, deux solutions existent pour éviter toute contamination. La première est de cueillir les

fruits dans des endroits ou à des hauteurs inaccessibles aux renards. La seconde est de cuire les fruits (pendant au moins 10 minutes à 60 °C ou 5 minutes à 70 °C ou 1 minute à 100 °C à cœur). La congélation ne détruit pas les œufs d'échinocoque. En cas de doute pour vos préparations crues (*smoothies* ou salades de fruits par exemple), utilisez plutôt des myrtilles de culture, qui sont issues de buissons hauts inaccessibles aux animaux sauvages.

Quelques conseils de conservation

Les fruits frais : les fruits rouges frais se gardent peu, de 2 à 3 jours maximum au réfrigérateur. Consommez-les rapidement pour profiter au maximum de leurs bienfaits ! Ou mieux encore, mangez-les à peine cueillis, c'est là qu'ils sont meilleurs et que le plaisir de la dégustation est à son maximum !

Astuces pour la congélation : leur période de maturité pouvant être courte, pensez à congeler ces petits bijoux (entiers, sous forme de purée, compote ou coulis) en pleine saison pour pouvoir ensuite en profiter toute l'année. Essayez toutefois de les consommer dans l'année suivant leur congélation, mais cela n'est pas bien grave s'ils restent au congélateur un peu plus longtemps.

Pour que les fruits fragiles, comme les framboises, gardent leur belle forme une fois congelés, et soient séparés les

uns des autres (non agglomérés), posez-les sur une plaque rigide couverte de papier sulfurisé puis mettez la plaque à plat dans le congélateur. Une fois bien congelés (minimum 24 heures), vous pourrez les mettre dans un sachet congélation puis les replacer au congélateur.

Les fruits rouges supportent en général bien la congélation-décongélation (mûre, myrtille, cerise, groseille, cassis) sauf la fraise. Une fois congelée, la fraise peut néanmoins être cuite (confitures) ou mixée (avant ou après congélation) pour en faire des coulis, *smoothies*, glaces, etc. Les autres fruits rouges s'utiliseront directement congelés pour réaliser gâteaux, crumbles, tartes et autres muffins.

Les conserves maison : la conserve maison revient à la mode ! Elle est non seulement un moyen de conservation écologique et économique, mais elle vous permet en plus de contrôler les ingrédients (aucun additif superflu) et le contenant (du verre et non de l'aluminium au revêtement douteux).

Le meilleur contenant est un bocal en verre stérilisé rapidement dans de l'eau bouillante et rendu hermétique par une rondelle en caoutchouc. La méthode est simple : il faut remplir le pot bien lavé et stérilisé avec les fruits, puis avec le sirop. Il faudra ensuite rapidement faire bouillir le bocal, fermé hermétiquement, dans une casserole au bain-marie jusqu'à ce que le sirop soit porté à ébullition dans la conserve. Plus le sirop est sucré, plus la conservation est longue.

Pour des fruits rouges très sucrés, faites un sirop avec 200 g de sucre pour 1 litre d'eau (conservation de quelques mois). Pour des fruits rouges moins sucrés, comptez 400 g de sucre pour 1 litre d'eau (conservation 6 mois à 1 an). Une fois bien refroidis, conservez vos bocaux dans un endroit frais, à l'abri de la lumière (cave, placard, garde-manger).

Les fruits séchés : le séchage des fruits (température inférieure ou égale à 35 °C) permet de concentrer minéraux, vitamines (sauf C, fragile donc facilement dégradable) et sucres, en faisant des aliments très intéressants au niveau nutritionnel. Pour sécher les fruits, il vous faudra trier les fruits pour ne garder que les mûrs et non abîmés, diviser cerises et griottes en deux en enlevant le noyau (éviter de les faire sécher sur du métal).

Vous pouvez bien sûr utiliser un déshydrateur électrique prévu à cet effet. Cependant, il s'agit d'un investissement conséquent, mais d'autres possibilités existent. Ainsi, vous pourrez, par exemple, déshydrater vos fruits au four ou à l'air libre. Dans les deux cas, disposez les fruits de manière bien espacée sur le support de séchage (plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pour le four, claie pour le séchage à l'air libre).

Pour le séchage à l'air libre : évitez l'exposition directe au soleil, protégez les fruits par un tulle, retournez-les chaque jour, rentrez les claies le soir, et si la température extérieure est insuffisante pour sécher complètement les fruits, achevez le séchage au four (35 °C).

Pour le séchage au four, comptez 8 à 10 passages au four à 35 °C pendant plusieurs heures, porte du four entrouverte (pour le dégagement d'humidité). Entre chaque passage au four, laissez sécher les fruits à l'air libre et retournez-les. Terminez par un séchage final à 80 °C pendant 1 heure.

Conservez vos fruits séchés maison à l'abri de l'air, dans un contenant hermétique en bois, verre ou plastique. Vous pourrez les consommer tels quels (goûter, en-cas), en ajouter dans les céréales du matin, ou dans les gâteaux, pains, *cookies*, salades de fruits...

Les confitures et les sirops : l'un des moyens les plus anciens et les plus économiques de conserver les fruits rouges pour en profiter pendant la saison froide est de réaliser confitures et sirops.

Le sucre est utilisé comme conservateur dans les confitures et sirops, mais souvent en grandes quantités. Il est possible de faire des confitures et sirops à teneur réduite en sucre : on y gagne en goût et en calories ! Si les pots et bouteilles en verre ont été bien stérilisés et qu'ils sont stockés au réfrigérateur une fois ouverts, vous n'aurez aucun problème de conservation.

Notez également qu'il existe deux techniques de préparation des sirops : la technique rapide, avec cuisson sur feu, ou la technique lente, avec préparation du sirop au soleil. Dans ce dernier cas, on fait simplement macérer les fruits avec leur poids en sucre dans un bocal fermé au soleil pendant tout l'été (surveillez cependant que des

moisissures ne se forment pas), puis on filtre et on met en bouteilles.

Les gelées: le cassis, la groseille à grappe, la groseille à maquereaux et la framboise sont riches en pectine; les ajouter à d'autres fruits vous aidera à confectionner des gelées « naturelles », sans avoir besoin d'additifs gélifiants. Utilisez-les directement après la cueillette.

Feuilles, tiges et fruits séchés pour infusions maison

Les fruits rouges, intégrés à notre alimentation, représentent un concentré de saveurs et de santé. En outre, les feuilles et tiges des plantes desquelles sont issus les fruits rouges constituent des plantes médicinales qui présentent aussi un intérêt pour votre santé: myrtille, cassis, mûre, framboise, airelle et cerise, notamment.

Faites sécher vous-mêmes feuilles (cassis, framboise, mûre, fraise) et tiges (cerise, griotte, merise) dans le but de vous préparer infusions et décoctions maison toute l'année! Vous aurez non seulement le plaisir de les faire sécher vous-mêmes puis d'utiliser vos propres plantes, mais vous connaîtrez également exactement leur provenance et leur qualité (non traitées). Certaines feuilles pourront provenir de plantes de votre jardin (cassis, framboise, cerise, fraise) ou de la nature (mûre, framboisier et cerisier

sauvages). Il est possible de se fournir en feuilles de framboisier, fraisier, cassissier et en queues de cerises, mais également en feuilles de plantes sauvages (myrtille, mûre) et en fruits séchés (myrtille, cassis) en pharmacies ou herboristeries. Si vous souhaitez vous fournir dans la nature (feuilles de myrtille et d'airelle sauvages), cueillez avec parcimonie : ramassez uniquement quelques feuilles par pied et sur quelques pieds seulement.

Les feuilles jeunes, fines et tendres sont ramassées de préférence au printemps avant la floraison, ou hors floraison toute l'année en cas de besoin.

Pour faire sécher les feuilles et tiges, étalez-les sans les superposer, de préférence sur une claie permettant une ventilation. Faites-les sécher pendant plusieurs jours au soleil ou dans un endroit sec. Ne les stockez que quand vous êtes absolument certain(e) que les feuilles ou tiges sont complètement sèches, pour éviter les moisissures.

Des effets bénéfiques pour la santé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) insiste sur l'importance de l'activité antioxydante des polyphénols, particulièrement ceux des petits fruits colorés (fruits rouges) pour la prévention des maladies cardiovasculaires et neuro-dégénératives, du diabète, du cancer et de l'obésité.

Pour bénéficier au maximum des bienfaits des fruits rouges pour la santé, l'idéal est bien sûr de les consommer frais, crus, nature et issus de l'agriculture biologique. Néanmoins, il sera toujours mieux d'en inclure dans votre alimentation que de ne pas le faire, même si les fruits sont issus de l'agriculture conventionnelle, congelés et cuits. Évitez cependant d'y ajouter trop d'ingrédients caloriques superflus. N'hésitez pas à faire des orgies de fruits rouges en pleine saison mais vous pouvez aussi en manger de petites quantités régulièrement toute l'année (fruits congelés, séchés, en conserve).

Les pages suivantes détaillent en particulier les propriétés pour la santé des fruits rouges les plus étudiés par les équipes de chercheurs : la myrtille, la fraise et la cerise notamment. Mais cela ne doit pas être une raison pour

vous de ne pas consommer les autres, comme par exemple la groseille à grappe, la groseille à maquereaux, la mûre ou l'églantine ! Tous les fruits rouges comestibles présentent un intérêt certain pour votre santé !

Adoptez autant que faire se peut une alimentation contenant des végétaux aux couleurs variées : rouge, bleu et violet (dont, en partie, les fruits rouges) mais aussi orange, jaune, vert et toutes les couleurs et teintes intermédiaires. En couvrant ainsi toute la palette des couleurs existantes, on s'assure un apport de tous les constituants bénéfiques des fruits et légumes nécessaires pour la conservation d'une santé optimale¹.

Au-delà de la consommation des fruits rouges sous toutes leurs formes, notons aussi l'intérêt des feuilles ou tiges en infusion ou en décoction (voir p. 30), et des gélules d'extraits de fruits rouges.

Les valeurs nutritionnelles

Vous trouverez dans le tableau ci-après les valeurs nutritionnelles des principaux fruits rouges².

1. James Joseph, *The color code*, Hyperion Editions, 2002.

2. Souci, Fachmann et Kraut, *La composition des aliments – Tableaux des valeurs nutritives*, Editions Taylor & Francis, 2008.

De manière générale, l'églantine surpasse les autres fruits pour tous les constituants cités.

Les plus riches en fibres (framboise rouge, cassis, myrtille) seront à privilégier pour leur effet rassasiant et leur effet régulateur du transit.

Quant aux moins caloriques, ce sont la fraise, la groseille à grappe rouge et la framboise rouge.

Pour faire le plein de vitamine C, privilégiez dans l'ordre : églantine, cassis et fraise. Sachez également que la vitamine E est un protecteur de la vitamine C ; l'églantine, la myrtille sauvage et le cassis en sont très riches.

Les graines (pépins) et noyaux des fruits rouges contiennent des huiles végétales riches en caroténoïdes, vitamine E et acides gras essentiels oméga (Ω) 3 et 6. Le rapport $\Omega 6/\Omega 3$ (acide linoléique/acide linolénique) doit être inférieur à 5, idéal s'il est proche de 1 ; tous les fruits rouges sont dans cette fourchette de valeurs.

Rappelons que ces acides gras sont dits « essentiels » car l'organisme n'étant pas capable de les produire, ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Rien qu'en considérant ces valeurs nutritionnelles, on s'aperçoit donc que les fruits rouges sont des petits bijoux de santé !

Valeurs nutritionnelles des principaux fruits rouges

Fruits	Moyenne pour 100 g de portion comestible								
	Énergie (kcal)	Glucides totaux (g)	Fibres totales (g)	Magnésium (mg)	Calcium (mg)	Vitamine C (mg)	Caroténoïdes totaux (µg)	Activité vitamine E (µg)	Rapport Ω6/Ω3
Airelle	35	6,22	2,89	5,5	14	12	22	990	-
Cassis	39	6,11	6,78	17	46	177	81	1 900	1,71
Cerise douce	62	13,3	1,31	13	17	15	35	130	1,02
Églantine	94	16,2	23,7	104	257	1 250	4 800	4 200	-
Fraise	32	5,51	1,63	13	19	57	20	120	1,27
Framboise rouge	34	4,81	4,68	30	40	25	30	912	2,00
Griotte	53	9,88	1,04	8,0	8,0	12	240	130	1,05
Groseille à grappe rouge	33	4,78	3,50	13	29	36	25	715	1,28
Groseille à maquereaux	37	7,06	2,95	15	29	35	110	621	2,86
Mûre sauvage	44	6,24	3,16	30	44	17	270	720	-
Myrtille sauvage	36	6,05	4,90	2,4	10	22	34	2 100	-
Sureau	54	6,52	-	-	35	18	360	-	1,20

La composition chimique des fruits rouges

En plus des glucides, lipides, minéraux et vitamines, les fruits rouges sont également riches en composés extrêmement bénéfiques pour la santé.

Les fruits rouges contiennent des phytoconstituants (molécules naturelles issues des végétaux) lipophiles (solubles dans l'huile, mineurs dans les fruits rouges) et hydrophiles (solubles dans l'eau, majeurs dans les fruits rouges). C'est cette deuxième catégorie, sous la forme de polyphénols, qui est largement impliquée dans les activités biologiques de ces fruits.

Les fruits rouges contiennent en effet de grandes quantités de polyphénols aux structures chimiques variées. Le large panel des activités biologiques des fruits rouges est dû aux effets complémentaires, additifs et/ou synergiques, de leurs multiples phytoconstituants, plutôt qu'aux effets d'un seul phytoconstituant. L'effet synergique d'un mélange de composés est un effet supérieur à l'addition des effets des composés pris isolément. Les phytoconstituants contenus dans chaque fruit rouge conditionnent ses activités biologiques propres.

Les polyphénols

La plupart des polyphénols des fruits rouges sont responsables de leur couleur (anthocyanes) et partiellement de leur goût (tanins). Dans la plante, les polyphénols servent de protection contre les infections, les herbivores, les rayons UV, les dommages physiques, etc. Plusieurs facteurs peuvent affecter la concentration en polyphénols des fruits rouges : espèce, variété, région géographique, conditions de stockage, maturité, climat, etc.

Les polyphénols sont actuellement très médiatisés car ils présentent une multitude de propriétés bénéfiques pour la santé (voir p. 43 et suivantes). Les fruits rouges contiennent notamment les polyphénols suivants :

- ◆ **Les anthocyanes** : ce sont les pigments des fruits rouges qui leur donnent leur belle et profonde couleur dans des tons de rouge, rose, violet ou bleu. Les anthocyanes présentes dans les fruits rouges se nomment pélagonidine, cyanidine, péonidine, delphinidine, malvinidine, pétunidine.
- ◆ **Les proanthocyanidines** : ce sont des tanins dits « condensés », responsables de l'astringence (produit une crispation des muqueuses buccales) et de l'amertume de certains fruits rouges, comme les myrtilles, le cassis, les groseilles, l'airelle, le sureau. Les proanthocyanidines présentes dans les fruits rouges sont surtout les procyanidines et les prodelphinidines.

- ◆ **Les flavonols** : ce sont, en plus des anthocyanes et des proanthocyanidines, d'autres flavonoïdes contenus dans les fruits rouges. Citons par exemple le kaempférol, la quercétine, la myricétine, ou l'isorhamnétine.
- ◆ **Les acides phénoliques** : ils sont très répandus dans les végétaux. Les baies contiennent surtout les acides ellagique, chlorogénique, férulique, caféique, gallique.
- ◆ **Les ellagitanins** : ce sont des tanins dits « hydrolysables » (qui peuvent être décomposés par l'eau), formés à partir de l'acide ellagique, et présents par exemple dans la fraise, la mûre, les framboises et l'églantine.
- ◆ **Les stilbènes** : les fruits rouges en sont une source importante. Citons par exemple le resvératrol¹, bien connu, que l'on retrouve bien sûr dans le raisin, mais également dans les fruits rouges (par exemple myrtille, airelle, groseille, fraise, canneberge)².
- ◆ **Les lignanes** sont considérées comme étant des phyto-œstrogènes ; ce sont notamment le sécoisolaricirésinol et le matairesinol. Les fruits rouges les plus riches en lignanes sont la mûre et la fraise, suivies par l'airelle et la canneberge.

1. Voir l'ouvrage consacré au vin rouge, à paraître dans la même collection aux éditions Eyrolles en 2011.

2. www.phenol-explorer.eu

Composition en polyphénols et anthocyanes des fruits rouges

Fruit	Polyphénols totaux (en mg pour 100 g de fruits frais)	Anthocyanes totales (en mg pour 100 g de fruits frais)
Cassis	820	225
Airelle	652	45
Mûre sauvage	569	147
Myrtille sauvage	525	299
Groseille à maquereaux	470	14
Groseille à grappe	448	26
Griotte	352	49
Fraise	289	Non déterminé
Myrtille de culture	223	164
<i>Pomme à dessert entière</i>	<i>201</i>	<i>Non déterminé</i>
Cerise	173	33
Framboise	148	Non déterminé

Sans surprise, ce sont les fruits les plus colorés qui contiennent le plus de polyphénols, en particulier des anthocyanes (myrtilles, cassis, mûre).

De manière générale, la quantité de polyphénols et la capacité antioxydante des baies sauvages sont plus élevées que ceux des espèces domestiquées qui en sont issues. Il a également été démontré que pour une même espèce produisant des baies, ces dernières seront plus riches en polyphénols lorsque l'arbuste pousse dans un climat nordique froid que dans un climat tempéré.

Les anthocyanes font partie des polyphénols les plus consommés; ainsi, les grands consommateurs de fruits

colorés peuvent en ingérer d'importantes quantités (les Finlandais peuvent consommer plus de 200 mg d'anthocyanes par jour!).

Les valeurs détaillées dans le tableau ci-dessus sont des moyennes. Selon les conditions de culture, de récolte et de stockage, ces valeurs peuvent varier: ainsi, le cassis peut contenir au maximum plus de 1,4 g de polyphénols et environ 400 mg d'anthocyanes pour 100 g de fruits frais, les myrtilles (toutes espèces confondues) presque 1 g de polyphénols et jusqu'à plus de 500 mg d'anthocyanes pour 100 g de fruits frais et la mûre environ 1 g de polyphénols et 250 mg d'anthocyanes pour 100 g de fruits frais.

Les anthocyanes sont les polyphénols des fruits rouges les plus étudiés, mais il apparaît que les tanins revêtent eux aussi une large variété d'activités biologiques bénéfiques pour la santé (voir p. 43 et suivantes).

Les composés lipophiles

Les fruits rouges contiennent également des composés dits «lipophiles» car ils sont insolubles dans l'eau mais solubles dans les lipides comme l'huile par exemple. Ces composés possèdent eux aussi des propriétés bénéfiques pour la santé. On peut citer par exemple:

◆ **Les terpénoïdes** dont:

- les monoterpènes (ex: géraniol);
- les sesquiterpènes (ex: farnésol);

- les triterpènes dont l'acide ursolique, l'acide oléanolique et les phytostérols (ex: bêta-sitostérol, lupéol, stigmastérol);
 - les caroténoïdes: ce sont des pigments jaunes ou orange, dont par exemple l'alpha-carotène, le bêta-carotène (provitamine A), la lutéine, la zéaxanthine et la bêta-cryptoxanthine sont contenus dans les fruits rouges.
- ◆ **Les chlorophylles:** ce sont des pigments verts impliqués dans la photosynthèse.

Certains de ces composés liposolubles sont volatils, impliqués alors dans l'odeur et la saveur du fruit. Les composés volatils des fruits rouges consistent en centaines de différentes molécules, donnant à chacun des odeurs et saveurs uniques, déterminées par leur composition et leurs quantités.

Les feuilles des plantes produisant les fruits rouges, et utilisées en tant que plantes médicinales, contiennent également des polyphénols (tanins, anthocyanes), des chlorophylles, et bien d'autres composés.

Les fruits rouges sont ainsi très intéressants pour conserver une santé optimale tout au long de la vie. Leurs composés possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé, que nous allons détailler maintenant.

Il est important de varier les fruits rouges consommés pour profiter au maximum de leurs bienfaits complémentaires pour la santé. Cependant, n'oubliez pas de conserver aussi une hygiène de vie saine et une alimentation équilibrée et variée.

Ainsi, la consommation régulière de fruits et légumes variés et de saison permettra l'apport d'un large panel de constituants aux multiples propriétés qui vous maintiendront en bonne santé grâce à leurs effets complémentaires et synergiques.

De multiples propriétés bénéfiques

Antioxydants

Le développement de nombreuses maladies chroniques et dégénératives, comme le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires (athérosclérose) ou les maladies neuro-dégénératives (maladies d'Alzheimer et de Parkinson) peuvent être partiellement attribuées au stress oxydant. Le stress oxydant est aussi impliqué dans l'inflammation et le phénomène de vieillissement. Bien que le corps humain ait développé un certain nombre de systèmes pour éliminer du corps les radicaux libres, ceux-ci ne sont pas efficaces à 100 %. Les radicaux libres sont des molécules dérivées de l'oxygène. Agressifs car instables, ils vont s'attaquer aux molécules constitutives du corps humain pour se stabiliser, phénomène à l'origine de leurs effets néfastes pour la santé.

Les régimes alimentaires riches en fruits et en légumes sont considérés comme une excellente source d'antioxydants. Certains minéraux et vitamines jouent un rôle

d'antioxydants alimentaires : la vitamine C (acide ascorbique), la vitamine E et ses isomères (tocophérols et tocotriénols) et le sélénium. D'autres composés issus spécifiquement de certains fruits et légumes possèdent également des capacités antioxydantes : caroténoïdes, isoflavones (soja), flavonoïdes (fruits et légumes) dont par exemple les proanthocyanidines.

Un antioxydant alimentaire est une substance issue de l'alimentation qui diminue significativement les effets nuisibles pour la santé des radicaux libres sur les fonctions physiologiques normales des êtres humains. L'ensemble des constituants des fruits rouges, dont les polyphénols et les vitamines, leur confère un pouvoir antioxydant qui permet de neutraliser les radicaux libres et protège ainsi les différents tissus du corps humain de l'oxydation des lipides, de l'ADN, des protéines et des glucides.

Le pouvoir antioxydant des aliments peut être déterminé par un test appelé ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*)¹. Plus le score ORAC est élevé, plus la capacité antioxydante de l'aliment est considérée comme forte. Les fruits rouges présentent des scores ORAC élevés, témoins de leur pouvoir antioxydant puissant. Le tableau ci-dessous détaille les scores ORAC des principaux fruits rouges crus, classés par ordre décroissant des scores totaux correspondant à l'addition des scores ORAC de leurs com-

1. USDA database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of selected foods, release 2 (mai 2010), disponible en ligne.

posés solubles dans l'eau (hydrosolubles) et de ceux de leurs composés solubles dans l'huile (liposolubles). Vous remarquerez que les scores ORAC les plus élevés de ce tableau correspondent globalement à des fruits sauvages et/ou de couleur très foncée, soulignant ainsi l'intérêt non négligeable des fruits sauvages par rapport aux fruits cultivés.

Scores ORAC des fruits rouges crus

Fruit	Score ORAC total (μ mol équivalents Trolox pour 100 g)	Comparaison avec la pomme Golden Delicious avec peau
Églantine	96 150	Score ORAC 36 x plus élevé
Framboise noire	19 220	Score ORAC 7,2 x plus élevé
Aronie	16 062	Score ORAC 6,0 x plus élevé
Sureau	14 697	Score ORAC 5,5 x plus élevé
Myrtille sauvage	9 621	Score ORAC 3,6 x plus élevé
Canneberge	9 090	Score ORAC 3,4 x plus élevé
Cassis	7 957	Score ORAC 3,0 x plus élevé
Mûre sauvage	5 905	Score ORAC 2,2 x plus élevé
Framboise rouge	5 065	Score ORAC 1,9 x plus élevé
Myrtille de culture	4 669	Score ORAC 1,7 x plus élevé
Fraise	4 302	Score ORAC 1,6 x plus élevé
Cerise	3 747	Score ORAC 1,4 x plus élevé
Groseille à grappe rouge	3 387	Score ORAC 1,3 x plus élevé
Groseille à maquereaux	3 332	Score ORAC 1,2 x plus élevé
<i>Pomme Golden Delicious crue avec peau</i>	2 670	

Sachez que les plus hauts scores déterminés correspondent aux épices; les plus hauts scores toutes catégories confondues correspondent d'ailleurs au sumac (score: 312 400) et aux clous de girofle en poudre (score: 290 283). Pour les fruits entiers crus, il s'agit de l'églantine (score: 96 150). À titre indicatif, le score ORAC de la pomme Golden Delicious crue avec peau est de 2 670. En ce qui concerne les légumes entiers crus, l'artichaut est au sommet de la liste (score: 6 552).

Le fort pouvoir antioxydant des fruits rouges est en partie lié à leur teneur en polyphénols: acides phénoliques, tanins, anthocyanes. Les anthocyanes sont les pigments qui donnent aux fruits rouges leurs couleurs si caractéristiques et profondes. On remarque que, globalement, les fruits les plus foncés (contenant donc le plus de pigments) possèdent un pouvoir antioxydant (score ORAC) plus élevé que les fruits moins foncés (contenant donc moins de pigments). Le fruit rouge dont la contribution alimentaire en antioxydants est la plus élevée est la fraise, car il s'agit du fruit rouge le plus consommé.

Conseil

Les experts de la nutrition estiment qu'une personne doit consommer au minimum **3 000 à 5 000 unités ORAC par jour** pour pouvoir bénéficier des effets bénéfiques sur la santé des antioxydants. Cela correspond à environ 50 g de myrtilles sauvages ou 100 g de framboises rouges... une quantité facile à déguster!

Il a été démontré qu'un mélange d'extraits de fruits rouges (myrtille de culture, myrtille sauvage, sureau, canneberge, fraise et pépins de framboise) exerce un effet antioxydant synergiquement supérieur par rapport aux extraits des fruits pris séparément, d'où l'intérêt de panacher au maximum les fruits rouges, au lieu d'en consommer seulement un, toujours le même.

Notons également que mariner des filets de hareng dans une marinade à base de sureau, canneberge ou cassis permet d'inhiber l'oxydation des lipides et protéines et la dégradation de la vitamine E. Cette marinade permet donc d'augmenter la qualité nutritionnelle des filets de hareng et de simultanément les enrichir en antioxydants naturels. Une bonne idée pour optimiser au maximum son alimentation !

Néanmoins, ce n'est pas parce que certains de ces fruits ont un potentiel antioxydant supérieur à d'autres que vous ne devez consommer que ceux-là : les fruits contiennent toute une variété de composés bénéfiques pour la santé, dont certains ne sont pas antioxydants. Ces derniers n'en sont pas moins intéressants pour votre santé car ils possèdent d'autres activités non négligeables.

Anti-inflammatoires

L'inflammation aiguë est un phénomène physiologique indispensable au bon fonctionnement du corps humain. En revanche, une inflammation chronique n'est

pas saine et peut entraîner différentes pathologies comme par exemple des cancers, des pathologies cardiovasculaires telles que l'athérosclérose, des maladies neuro-dégénératives (touchant le cerveau), des pathologies inflammatoires articulaires telles que l'arthrose ou les rhumatismes ou des maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI). L'inflammation peut aussi être associée à d'autres pathologies, comme par exemple les ulcères. Une situation inflammatoire est elle-même propice au développement de cancers.

Dans le cadre de la prévention de l'inflammation chronique et des pathologies qui en découlent, fruits rouges et plantes médicinales issues des fruits rouges (feuilles, tiges, etc.) ont un réel intérêt.

Les anthocyanes (pigments dont les fruits rouges sont riches) de la cerise, de la griotte et de la framboise rouge révèlent une activité anti-inflammatoire similaire à celle de l'ibuprofène ou de l'aspirine.

Des extraits de mûres, framboises et pépins de framboises, fraises, cassis, cerises, myrtilles, sureaux et canneberges ont démontré des activités anti-inflammatoires *in vitro* (inhibition d'enzymes impliquées dans l'inflammation).

La consommation de cerises a aussi démontré son activité anti-inflammatoire *in vivo* chez l'être humain.

La feuille de cassis (infusion ou gélules d'extraits) est traditionnellement utilisée pour son activité anti-inflam-

matoire qui soulage les douleurs rhumatismales. Cette activité, probablement liée aux proanthocyanidines des feuilles de cassis, a été prouvée scientifiquement par plusieurs études sur modèles animaux.

Antibactériens

Certaines baies riches en tanins ont des propriétés bénéfiques contre certaines infections bactériennes. Ainsi, la canneberge, la plaquebière, la framboise rouge, la fraise, le cassis, l'airelle et la myrtille sauvage démontrent de clairs effets antibactériens.

Les bactéries les plus sensibles aux effets antibactériens des fruits rouges sont les salmonelles, les staphylocoques, les *Helicobacter* et les *Bacillus*.

L'activité antibactérienne des fruits rouges riches en tanins est certainement due à leur effet « antiadhésion » (empêchant la colonisation et l'infection par de nombreuses bactéries provoquant des maladies humaines) et à leur propriété d'empêcher la croissance des bactéries.

Antiviraux

L'extrait de cassis noir démontre une activité antivirale contre les virus de l'herpès HSV-1 (herpès buccal), HSV-2 (herpès génital), HSV-3 (varicelle/zona) et contre les virus A et B de la grippe, *via* différents mécanismes d'action. Ces

activités sont probablement liées, au moins partiellement, aux anthocyanes du cassis.

Il a également été prouvé que la proanthocyanidine A-1 issue de l'airelle possède une activité antivirale contre le virus de l'herpès HSV-2.

Raison de plus pour enrichir son alimentation en fruits rouges, qui pourront ainsi contribuer à la prévention d'infections virales, mais aussi aider l'organisme à se défendre contre celles-ci !

Antiparasitaires

Il a été prouvé qu'un extrait riche en polyphénols et un jus commercial de myrtille sont actifs contre deux parasites responsables de parasitoses (maladies causées par des parasites) intestinales humaines : *Giardia duodenalis* (provoquant la giardiose) et *Cryptosporidium parvum* (provoquant la cryptosporidiose). Ceci est particulièrement intéressant puisque lorsqu'on consomme la myrtille, elle est directement au contact de ces parasites dans l'intestin. Boire du jus de myrtille en cas de parasitose intestinale ne pourra que vous être bénéfique !

Des fruits rouges pour prévenir certaines maladies

Contre le cancer

Les fruits rouges démontrent un effet de prévention du cancer au niveau de divers organes. Cette activité serait partiellement due aux capacités antioxydantes et anti-inflammatoires des composés issus des fruits, mais pas uniquement. Il semblerait en effet que certaines activités anticancéreuses des fruits rouges soient directement reliées à la concentration en polyphénols et non à la capacité antioxydante.

Grâce aux données des études épidémiologiques¹, nous savons que les fruits rouges ont le pouvoir de prévenir l'apparition de certains cancers. Dans les pays nordiques, les baies sauvages sont facilement disponibles et communément consommées, ainsi en Finlande, le nombre de cas de cancer colorectal détectés sur une période donnée est jusqu'à deux fois plus faible entre le Nord et le Sud du pays, avec une consommation simultanée plus élevée de baies sauvages dans le Nord.

1. L'épidémiologie est la discipline médicale qui étudie les facteurs intervenant dans l'apparition des maladies.

Certains des phytoconstituants issus des fruits rouges peuvent agir directement au niveau des cellules précancéreuses ou cancéreuses, soit en empêchant leur croissance ou en induisant leur mort (apoptose), soit en inhibant la néoangiogenèse (phénomène par lequel la tumeur crée de nouveaux vaisseaux sanguins qui lui serviront à lui fournir les éléments nutritifs nécessaires à son développement).

Certains phytoconstituants sont également capables d'empêcher la formation de composés cancérigènes, l'action de composés ou micro-organismes cancérigènes ou de favoriser leur élimination. Ainsi, l'infection avec la bactérie *Helicobacter pylori* peut aboutir à la formation d'un cancer de l'estomac. Les extraits de myrtille, sureau, canneberge, fraise et pépins de framboise sont capables d'inhiber la croissance de cette bactérie, et donc possiblement d'empêcher le développement d'un cancer gastrique.

52

Il a été démontré que des extraits de fruits rouges (framboises rouge et noire, mûre, myrtille, canneberge, fraise, airelle) ont le pouvoir d'inhiber *in vitro* la croissance d'un large panel de cellules cancéreuses humaines : colon, sein, poumon, estomac, sphère orale, œsophage, prostate, intestin, foie et leucémie.

La myrtille, la framboise noire et la griotte ont démontré la capacité de réduire le développement d'un cancer du colon chez le rat ou la souris. En outre, la framboise noire peut bloquer le développement de cancers oraux et œsophagiques *in vivo*.

Les fruits rouges ont aussi la possibilité de réduire l'absorption des agents cancérigènes de l'environnement. La framboise rouge peut ainsi empêcher l'absorption des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP: composés cancérigènes présents dans l'environnement, générés par exemple par la production et la consommation d'énergie et l'activité des transports) au niveau des cellules épithéliales pulmonaires, diminuant ainsi l'effet cancérigène des HAP.

Il a également été démontré que des extraits de framboise noire, myrtille sauvage, canneberge, sureau, fraise et pépins de framboise ont le pouvoir d'inhiber la néoangiogenèse *in vitro* et *in vivo*. En ce qui concerne la myrtille, cet effet est au moins partiellement lié aux anthocyanes.

L'acide ellagique contenu dans les fraises, les framboises et les mûres joue un rôle dans la prévention du cancer, en synergie avec les autres composés présents dans ces fruits comme les anthocyanes.

Les cerises contiennent un terpène, l'alcool périllylique, un composé *a priori* capable de prévenir différents types de cancers: leucémie, sein, prostate, poumon, peau, foie, colon, estomac.

Le resvératrol, contenu dans certains fruits rouges, a également démontré une activité préventive de différents types de cancers: sein, foie, sphère orale, prostate, leucémie, peau, colon, poumon, thyroïde.

Les anthocyanes et les proanthocyanidines des fruits rouges démontrent également une activité préventive de

différents cancers, grâce à de multiples mécanismes d'action. Les proanthocyanidines, qui sont les polyphénols les plus fortement antioxydants, permettent notamment la prévention du cancer colorectal.

Les phyto-œstrogènes des fruits rouges (lignanes) pourraient également jouer un rôle bénéfique dans la prévention des cancers hormono-dépendants (sein ou prostate par exemple).

Santé du cerveau et maladies neuro-dégénératives

La consommation de fruits rouges a un impact positif sur l'apprentissage et la mémoire. On pense que cet effet sur la cognition (apprentissage, raisonnement et mémoire) est dû à l'interaction directe des polyphénols des baies sur les neurones vieillissants. Un neurone est la cellule de base du système nerveux, capable de recevoir, d'analyser et de produire des informations. Les neurones communiquent entre eux grâce aux synapses, qui fonctionnent grâce aux neurotransmetteurs.

Le stress oxydant et l'inflammation contribuent aux effets néfastes du vieillissement du cerveau et au développement de maladies neuro-dégénératives liées à l'âge (maladies dégénératives qui affectent le fonctionnement du cerveau, par exemple les maladies d'Alzheimer et de Parkinson). Les fruits rouges sont des neuro-protecteurs cognitifs (apprentissage, raisonnement et mémoire) et

moteurs (coordination et équilibre): grâce à leurs effets anti-inflammatoires et antioxydants au niveau des neurones, ils permettent de réduire l'incidence des déficits de la fonction cérébrale liés à l'âge. Cependant, ceci ne suffit pas à expliquer les effets bénéfiques des différents fruits rouges au niveau du cerveau. Ces effets bénéfiques sont liés à leur composition en polyphénols, exerçant de multiples activités biologiques.

La fraise et la myrtille possèdent des propriétés anti-âge au niveau du cerveau; en effet, ces deux fruits sont riches en composés antioxydants (polyphénols, vitamines...) qui préviennent les dommages du stress oxydant au niveau du cerveau. Ces deux fruits, en supplémentation alimentaire chez le rat âgé, ont également montré leur capacité à rendre réversibles les déficits liés à l'âge au niveau du cerveau, notamment au niveau cognitif (apprentissage et mémoire) et moteur (coordination et équilibre). Il apparaît toutefois que les polyphénols de ces deux fruits, de compositions différentes, pourraient agir dans différentes parties du cerveau et donc exercer des effets bénéfiques différents au niveau des fonctions cérébrales. Ceci soutient la thèse qu'il est nécessaire de panacher les fruits rouges dans son régime alimentaire, et de ne pas toujours consommer le même.

La richesse de la myrtille en composés antioxydants et anti-inflammatoires en fait l'un des meilleurs aliments pour la prévention du vieillissement du cerveau. Des tests

sur les rats ont démontré que les myrtilles permettent la préservation à plus long terme de la mémoire, ainsi que l'amélioration de la fonction motrice (coordination et équilibre). Chez le rat, la consommation de myrtilles a permis de générer de nouveaux neurones, d'empêcher ou d'améliorer les déclinés liés à l'âge au niveau de la communication entre les différentes cellules du cerveau. Il est intéressant de noter que ces effets sont également visibles lorsque la supplémentation en myrtilles se fait sur un régime alimentaire déjà sain et équilibré.

L'action protectrice de la myrtille envers les neurones semble en outre permettre de retarder l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Il a été prouvé que les anthocyanes de la myrtille sont capables d'atteindre le cerveau, et que leurs concentrations dans le cerveau sont directement reliées aux performances d'apprentissage et de mémoire.

Des études sur le rat âgé ont montré que la supplémentation du régime alimentaire avec des mûres permet l'amélioration de la performance motrice (équilibre et coordination) et cognitive (mémoire), tout comme pour la fraise et la myrtille (voir p. 55).

Les polyphénols de la griotte et de la cerise (principalement les anthocyanes) et ceux du cassis (anthocyanes et flavonols) sont des neuro-protecteurs: ils protègent les neurones de la perte neuronale liée au stress oxydant.

Les fruits rouges sont capables d'augmenter la libération de dopamine dans le cerveau, ce qui améliore la capacité des cellules cérébrales à communiquer entre elles. La dopamine est un neurotransmetteur qui, dans la maladie de Parkinson, est en déficit dans certaines parties du cerveau. D'autre part, les anthocyanes des fruits rouges (notamment la myrtille) ont des effets protecteurs contre les dommages neuronaux occasionnés par la diminution ou l'interruption de l'irrigation du cerveau (ischémie cérébrale) lors des accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Notons aussi que l'apport alimentaire des acides gras oméga 3 et 6 des fruits rouges (dont le rapport $\Omega 6/\Omega 3$ est presque parfait), surtout contenus dans leurs graines, même si leurs quantités y sont faibles, participe à la bonne santé et au bon fonctionnement de notre cerveau.

Ainsi, la supplémentation du régime alimentaire avec des fruits rouges pourrait être un atout intéressant pour protéger le cerveau contre les ravages du temps puisqu'ils pourraient retarder ou empêcher le développement de maladies neuro-dégénératives liées à l'âge.

Maladies cardiovasculaires

Les fruits rouges ont la capacité de prévenir ou de retarder le développement de maladies cardiovasculaires. Ceci est partiellement lié à leur fort pouvoir antioxydant, qui entraîne l'augmentation du potentiel antioxydant du sang et une diminution de l'oxydation des lipides sanguins.

La consommation de fruits rouges entraîne d'autres effets bénéfiques: maintien de la fonction des cellules endothéliales (cellules qui recouvrent la paroi interne des vaisseaux et du cœur), régulation de la glycémie, du taux de lipides sanguins et de la pression sanguine.

Les anthocyanes issues des fruits rouges (particulièrement celles de la myrtille) agissent comme protecteurs du cœur et des vaisseaux en maintenant la perméabilité des vaisseaux et en diminuant les réponses inflammatoires et l'agrégation des plaquettes. Elles sont également capables de prévenir l'athérosclérose, entre autres grâce à leurs propriétés antioxydantes (notamment car elles empêchent l'oxydation des lipides du sang) mais aussi anti-inflammatoires.

La myrtille et le cassis sont en tête de liste des fruits rouges protecteurs vasculaires, grâce à leur richesse en polyphénols, particulièrement les tanins (proanthocyanidines) et les pigments (anthocyanes). Ainsi, le cassis améliore la santé cardiovasculaire grâce à son effet bénéfique sur la perméabilité des capillaires, la tonicité des veines, la fluidité du sang, le cholestérol et l'hypertension. Il a été démontré que la supplémentation de l'alimentation avec du jus de cassis diminue l'inflammation chez des patients atteints de maladie artérielle périphérique (maladie caractérisée par une diminution de la circulation sanguine au niveau des artères des jambes, pouvant être causée par l'athérosclérose).

La myrtille (fruit et feuille), quant à elle, améliore le retour veineux, les troubles de la circulation et soulage les hémorroïdes. La consommation de myrtilles permet de réguler l'hypertension, notamment grâce à l'activité dilatatrice et protectrice des vaisseaux sanguins de leurs anthocyanes, mais aussi de leurs proanthocyanidines. La consommation de polyphénols issus de la myrtille permet en outre la protection des globules rouges contre les radicaux libres. Il a également été démontré sur un modèle de rat diabétique que l'extrait de feuille de myrtille est capable de diminuer les triglycérides sanguins.

Pour une bonne santé cardiovasculaire et pour améliorer votre circulation, le cassis et la myrtille peuvent être ingérés sous forme de fruits (frais ou séchés) ou d'extraits. Il existe ainsi des gélules d'extraits issus de ces fruits, vendues en pharmacie (se référer aux consignes d'utilisation sur la boîte). On peut également faire infuser pendant 10 à 15 minutes une cuillère à soupe de feuilles de cassis ou de myrtilles pour 250 ml d'eau bouillante et boire 2 à 3 tasses par jour de cette infusion.

Les autres fruits rouges ne sont pas en reste. La mûre, elle aussi très riche en polyphénols (tanins et pigments), a un impact bénéfique sur la santé cardiovasculaire. En outre, l'action astringente de ses feuilles calme les hémorroïdes.

La consommation de fraises contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires. En effet, la fraise permet

de réguler les marqueurs lipidiques sanguins. Il a ainsi été démontré que la consommation pendant un mois d'environ 450 g de fraises par jour chez 28 patients hyperlipidémiques a notamment permis d'entraîner une diminution du cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) et de son oxydation. La consommation de fraises permet également une régulation de l'hypertension, notamment grâce à leur richesse en anthocyanes, mais aussi leurs tanins.

Une étude épidémiologique américaine a démontré que les cultivateurs de cerises, qui mangent naturellement une grande quantité de ces fruits, ont un taux de maladies cardiaques inférieur à la moyenne nationale. Ceci pourrait être dû d'une part à leur richesse en antioxydants qui limitent l'oxydation du cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol), et d'autre part à l'activité anti-inflammatoire de leurs pigments qui ont une action préventive de l'athérosclérose (épaississement de la paroi des artères à cause de dépôts de plaques d'athérome riches en cholestérol, limitant la circulation sanguine et pouvant entraîner des thromboses). Ces effets ont été observés avec la consommation quotidienne de 280 g de cerises pendant au moins 28 jours.

La consommation de griottes, notamment grâce à leurs anthocyanes, a montré une diminution des triglycérides et du cholestérol total sanguins, avec une petite augmentation du cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) ainsi qu'une diminution de l'accumulation des triglycérides et du cholestérol au niveau du foie.

Les ellagitanins de la framboise rouge, ainsi qu'un extrait de feuille de framboisier, ont démontré une activité vasodilatatrice *ex vivo* et *in vitro*.

Il a été prouvé que la mûre, la framboise rouge, la myrtille et la fraise sont capables, grâce à leur pouvoir antioxydant, d'inhiber l'oxydation du cholestérol LDL (le «mauvais» cholestérol), diminuant ainsi les risques de thrombose et les réactions inflammatoires au niveau des vaisseaux, néfastes pour la santé.

Il a également été démontré que la consommation de quantités modérées de myrtilles, airelles, cassis, fraises, aronies, framboises (environ 150 g sous forme de baies entières et de jus) est à l'origine d'une normalisation de la fonction des plaquettes, du cholestérol HDL (le «bon» cholestérol) et de la pression artérielle. L'acide ellagique des fruits rouges pourrait potentiellement inhiber le développement de l'athérosclérose.

Ainsi, la consommation régulière de fruits rouges pourrait jouer un rôle dans la prévention ou l'amélioration des maladies cardiovasculaires.

61

Diabète

La consommation régulière de fruits rouges permet de prévenir ou retarder l'apparition d'un diabète de type 2 (diabète gras ou non insulino-dépendant).

L'infusion de feuilles de myrtille et le macérat glyciné de bourgeons de myrtille permettraient de rééquilibrer

les troubles de la glycémie (taux de glucose dans le sang), notamment grâce à un effet hypoglycémiant (diminution de la glycémie). Ainsi, il a été prouvé qu'un extrait de feuilles de myrtille permet de diminuer le taux de glucose sanguin dans un modèle de rat diabétique. Le fruit, notamment grâce à sa richesse en anthocyanes, a également une action hypoglycémiante dans le cadre de diabètes de type 2 légers. La consommation de myrtilles pourrait ainsi augmenter la protection contre l'apparition d'un diabète de type 2.

Les cerises sont également utiles dans la prévention du diabète de type 2. En effet, les anthocyanes de la cerise permettent l'augmentation de la production d'insuline (hormone qui permet la diminution du glucose sanguin) par des cellules du pancréas. Une étude sur le rat a montré que les anthocyanes de la cerise diminuent les taux sanguins de glucose à jeun et augmentent la tolérance au glucose (capacité du corps à utiliser le glucose).

Des extraits de fruits rouges (baies) sauvages d'Alaska ont démontré une activité hypoglycémiante dans un modèle animal de diabète de type 2. L'activité des extraits les plus riches en anthocyanes et proanthocyanidines s'est révélée similaire à celle de la metformine (médicament utilisé en cas de diabète).

Une étude a montré que l'ingestion d'une purée de myrtilles, mûres, canneberges et fraises permet de diminuer ou retarder la réponse glycémique.

La consommation sur le long terme de suppléments alimentaires dérivés de baies riches en anthocyanes (myrtilles, cassis, mûres) pourrait permettre de diminuer l'hyperglycémie et d'empêcher le développement des premières étapes de la rétinopathie diabétique (maladie de la rétine provoquée par le diabète, voir ci-dessous).

Les feuilles de mûre sont hypoglycémiantes, vous pouvez donc les consommer en infusion en cas de diabète. Pour cela, réalisez une infusion avec 10 à 50 g de feuilles sèches pour un litre d'eau.

Santé oculaire

Les anthocyanes issues des fruits rouges ont des effets bénéfiques sur la vision, notamment :

- l'amélioration de la vision nocturne en augmentant la production des pigments de la rétine,
- l'augmentation de la circulation au niveau des capillaires de la rétine,
- la diminution du risque de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (maladie de la rétine provoquée par une dégénérescence progressive de la macula, avec une importante diminution des capacités visuelles),
- la diminution du risque de rétinopathie (maladie de la rétine) liée au diabète,
- la prévention ou l'amélioration du glaucome (maladie caractérisée par une augmentation de la pression intérieure de l'œil),

- la prévention ou l'amélioration de la cataracte (opacité du cristallin qui peut rendre aveugle),
- la prévention ou l'amélioration des rétinites pigmentaires (maladies génétiques de l'œil caractérisées par une perte de la vision nocturne suivie d'un rétrécissement du champ visuel puis une perte de la vision centrale tardive).

La myrtille contient de grandes quantités d'anthocyanes (pigments très colorés, soit 300 mg pour 100 g de myrtilles sauvages fraîches), ce qui lui permet de soulager la fatigue oculaire, notamment en améliorant la vision nocturne et l'adaptation des yeux à de fortes luminosités. Il est intéressant de mentionner que la confiture de myrtilles a été intensivement consommée par les pilotes de la British Air Force pendant les deux guerres mondiales avant leurs missions de bombardement.

64

Il a également été prouvé que les anthocyanes du cassis améliorent l'adaptation de l'œil à l'obscurité.

Puisque des caroténoïdes à activité «vitamine A» sont trouvés dans les fruits rouges, certains des effets bénéfiques des baies sur la vision peuvent leur être attribués. Ainsi, le cassis et la myrtille participent à la protection oculaire grâce à leur richesse en lutéine et en zéaxanthine. Ces deux caroténoïdes augmentent la pigmentation de la macula de la rétine (zone de la rétine où l'acuité visuelle est maximale), protégeant ainsi l'œil des lumières intenses

et diminuant les risques d'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

La DMLA est une maladie en voie d'augmentation chez les personnes âgées. Il a d'ailleurs été prouvé que la supplémentation de l'alimentation de rats avec un extrait de myrtille sauvage prévient l'apparition de la DMLA et de la cataracte.

Pour profiter de leurs bienfaits au niveau des yeux, consommez la myrtille et le cassis crus, en compote, en confiture, en gelée ou en sirop. Il existe également des gélules d'extraits de ces baies (se référer aux consignes d'utilisation sur la boîte).

On peut également préparer une décoction de myrtilles ou de cassis : faites bouillir pendant 10 minutes une généreuse cuillère à soupe de myrtilles fraîches ou de cassis frais dans 250 ml d'eau. Buvez quatre tasses par jour de cette décoction.

Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique (ou syndrome X) est caractérisé par la présence, chez la même personne, d'au moins trois facteurs parmi les suivants : taux d'insuline anormalement élevé, hyperglycémie, hypercholestérolémie avec un faible taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol), hypertension, excès de poids.

Il a été démontré que les anthocyanes des fruits rouges améliorent la fonction des adipocytes (cellules présentes

dans le tissu adipeux, spécialisées dans le stockage des lipides), permettant un meilleur contrôle de l'obésité et du diabète.

La consommation de fruits rouges ne peut donc être que bénéfique dans la prévention de ces deux pathologies chroniques, qui, associées, peuvent donner naissance à un syndrome métabolique.

Des fruits rouges pour améliorer votre santé au quotidien

Mode d'emploi pour les infusions et décoctions

Une infusion consiste à faire d'abord frémir l'eau, puis à la retirer du feu et à y placer ensuite les plantes.

Une décoction consiste à placer les plantes dans l'eau froide, puis à faire bouillir ensemble l'eau avec les plantes.

66

Cystite

Les tanins (proanthocyanidines) de la myrtille (fruit et feuille), aux activités antibactériennes, permettent de prévenir l'apparition d'infections urinaires, particulièrement dans le cadre de cystites chroniques.

En jus ou consommés frais, les fruits rouges riches en tanins que sont la canneberge, la canneberge des marais,

l'airelle et la plaquebère présentent la propriété de prévenir les risques de cystites.

On peut aussi boire l'infusion de queues de cerises ou de griottes en cas de cystite, pour leur propriété diurétique (augmentation du volume des urines). Les feuilles d'airelle et de fraisier peuvent également être utilisées en infusion. Pour cela, faites infuser pendant 5 à 10 minutes 2 cuillères à café de queues de cerises ou de feuilles séchées coupées. Évitez de consommer cette infusion sur de trop longues périodes ou à trop forte dose.

Détoxifiant

La fraise, la framboise, la mûre et le cassis démontreraient des capacités détoxifiantes (élimination des substances toxiques par le foie). Les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise recommandent la consommation de fruits rouges pour purifier l'organisme. Une cure de fruits rouges (fraises, cerises) en pleine saison permettrait notamment d'aider à la détoxification du foie.

Digestion difficile

Les fruits rouges présentent des effets variés sur le système digestif:

- Le cassis peut être ingéré (fruit ou jus) en cas de diarrhée. L'infusion de feuilles de cassis facilite la digestion.

- La cerise, la fraise et la framboise sont laxatives, et permettent donc de stimuler le transit en cas de constipation.
- La myrtille est un régulateur digestif: fraîche et consommée en grande quantité, elle peut avoir un effet laxatif, tandis qu'elle est traditionnellement utilisée séchée, ainsi que sa feuille, en cas de diarrhée. Ainsi, en cas de diarrhée, croquez 5 myrtilles séchées ou préparez une décoction en faisant bouillir 100 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez et buvez régulièrement.
- Les feuilles de ronce, framboisier et myrtillier, de par leur richesse en tanins, permettent de lutter contre la diarrhée. Réalisez des infusions avec 10 à 50 g de feuilles sèches pour un litre d'eau.
- Manger des airelles bien mûres et cuites (en accompagnement d'un plat par exemple) permettra d'atténuer les fermentations intestinales.

Attention cependant aux orgies de fruits rouges tels que fraises, framboises et mûres: leurs petites graines (akènes) peuvent irriter les intestins fragilisés.

Diurétique

La cerise possède un pouvoir diurétique (augmentation de l'élimination des urines par les reins) dû à sa forte

teneur en potassium, en particulier les queues de cerises et de griottes.

Les fruits et feuilles de cassis et les feuilles de ronce possèdent également un pouvoir diurétique.

Les fraises et les framboises sont légèrement diurétiques.

Douleurs articulaires

Si les personnes souffrant d'insuffisance rénale doivent s'abstenir d'en consommer, celles qui souffrent de douleurs rhumatismales ou arthrosiques seront soulagées par l'infusion de queues de cerises. Pour cela, préparez une décoction avec 30 g de queues de cerises ou de griottes par litre d'eau pendant 10 minutes : en boire un litre par jour, de préférence chaud. Pour obtenir une boisson agréable, versez la décoction sur 250 g de cerises fraîches ou sèches, laissez en contact 20 minutes, puis filtrez. Buvez le liquide et mangez les cerises.

De même, la consommation de fraises et de framboises, qui sont légèrement diurétiques, pourrait soulager les douleurs articulaires.

Le cassis, grâce à son pouvoir anti-inflammatoire, est traditionnellement utilisé pour soulager les douleurs dues aux rhumatismes et à l'arthrose. On le consomme sous forme de sirop issu du fruit, de tisane réalisée à partir des feuilles, du bois ou des bourgeons et de macérat glycéринé de bourgeons de cassis (gemmothérapie).

L'infusion de feuilles de fraisier, consommée régulièrement, peut soulager les rhumatismes.

Le jus de griottes est d'ailleurs un remède populaire qui a permis à de nombreux Américains de soulager leurs douleurs articulaires. Cet effet serait dû à trois pigments spécifiques (anthocyanes) qui ont démontré un effet anti-inflammatoire, et qui sont également présents dans la myrtille. Les chercheurs de l'USDA¹ en Californie ont observé des améliorations des résultats de prises de sang chez des femmes souffrant d'arthrose et de goutte qui ont consommé 560 g de cerises après le jeûne nocturne : la diminution des urates sanguins semble confirmer l'effet anti-goutte des cerises.

Santé de la femme

70

Riches en tanins, les feuilles de framboisier sont traditionnellement utilisées en infusion pour soulager les règles douloureuses ou préparer le travail de l'accouchement. Pour cela, faites infuser une cuillère à café de feuilles sèches de framboisier pendant 10 minutes dans 150 ml d'eau bouillante.

Attention cependant : l'action fortifiante sur le muscle lisse de l'utérus contre-indique son emploi en tout début de grossesse. D'autre part, il faut savoir que l'étude de l'ac-

1. USDA : U. S. Department of Agriculture.

tivité des feuilles de framboisier sur l'utérus n'a pas été très concluante.

Affections ORL et respiratoires

Les feuilles de roncier ou de framboisier ainsi que la mûre, le cassis et la framboise permettent de soulager la toux, les irritations, les maux et inflammations de la gorge (pharynx et trachée), les angines, les extinctions de voix. Utilisez-les en gargarismes sous forme de décoction de feuilles ou du sirop de mûre ou de cassis (on peut aussi en boire un peu pour en augmenter l'effet).

Pour réaliser une décoction, mettez 50 g de feuilles de roncier ou de framboisier dans un litre d'eau froide. Couvrez, portez à ébullition et laissez bouillir à feu doux pendant 15 minutes. Filtrez et faites des gargarismes le plus souvent possible, toutes les heures par exemple.

Pour réaliser un sirop à partir de mûres, de framboises ou de cassis pour faire des gargarismes, écrasez une quantité suffisante de fruits pour obtenir un demi-litre de jus. Mélangez le jus avec 800 g de sucre. Chauffez le liquide jusqu'à ébullition, filtrez-le dès qu'il commence à bouillir, après l'avoir écumé. Mettez le sirop bouillant dans des bouteilles stérilisées puis laissez refroidir. Faites des gargarismes plusieurs fois par jour et conservez au réfrigérateur après ouverture.

La feuille d'airelle, traditionnellement utilisée en médecine populaire pour soigner les affections respiratoires

supérieures (affections situées au-dessus des cordes vocales, comme par exemple la rhinopharyngite), a démontré une activité anti-inflammatoire et la diminution de la toux et de la production de glaires, en partie grâce à la présence de fraxine et d'arbutine.

Santé dentaire et buccale

Le jus de cerises, de par son pouvoir antibactérien, serait capable d'empêcher la formation de la plaque dentaire. Pour cela, faites des bains de bouche réguliers avec du jus de cerises et terminez par un bon brossage de dents.

Les myrtilles (fraîches ou séchées) et les mûres sauvages possèdent un pouvoir antiseptique bénéfique au niveau buccal et permettent ainsi de lutter contre les infections (aphtes, muguet), les irritations ou les inflammations de la bouche. On peut les manger telles quelles, ou réaliser un bain de bouche à partir de leur jus.

Les tanins de l'airelle ont démontré une activité antibactérienne contre *Porphyromonas gingivalis* et *Prevotella intermedia*, bactéries impliquées dans certaines maladies parodontales (gencives).

Problèmes de peau

La consommation de fruits rouges riches en anthocyanes permet de conserver une santé dermatologique optimale dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

La myrtille permet, en usage externe, de soulager la couperose et l'eczéma. La décoction de myrtilles fraîches, badiageonnée trois fois par jour sur la zone touchée, permettrait de soulager l'eczéma sec. En effet, leurs polyphénols ont un effet bénéfique sur la fragilité des vaisseaux environnants.

Les feuilles de roncier, appliquées en cataplasme, favorisent la cicatrisation de la peau.

Les huiles de pépins de framboise et de cassis sont riches en acides gras oméga 3 et 6 et en antioxydants (vitamine E, caroténoïdes). Ces huiles peuvent être utilisées par voie externe pour apaiser les inflammations et réduire les affections de la peau. Ces huiles peuvent donc servir comme base de soin ou être utilisées pures en massages pour soulager et atténuer démangeaisons, rougeurs, irritations, eczéma ou psoriasis.

Piqûres d'insectes

En cas de piqûres d'insectes, frottez la zone concernée avec des feuilles froissées de cassissier, cela permettra de diminuer les démangeaisons. Vous pouvez également faire un cataplasme de framboises crues écrasées ou frictionner la zone concernée avec des fraises.

Coups de soleil

Les caroténoïdes alimentaires contenus en partie dans les fruits rouges et inclus dans une alimentation variée et équilibrée, entraînent l'augmentation des lipides à la surface cellulaire, améliorant ainsi la tolérance au soleil

(augmentation de la protection contre les rayons UV, diminution des coups de soleil). Faites donc des orgies de fruits rouges en pleine saison !

Problèmes de sommeil

Les griottes sont l'une des rares sources alimentaires connues en mélatonine, un composé antioxydant qui permet l'amélioration des rythmes biologiques jour/nuit et du sommeil naturel.

Lorsqu'on consomme des griottes, leur mélatonine atteint la circulation sanguine et est donc capable d'atteindre le cerveau, améliorant ainsi les cycles de sommeil. À titre d'exemple, les griottes de Montmorency contiennent 1,35 mg de mélatonine pour 100 g de fruit.

Fatigue et stress

74

Le cassis stimule les glandes surrénales (situées au-dessus des reins, elles sont impliquées dans la gestion du stress et dans la régulation de la pression artérielle), les reins, le foie, le pancréas et la rate. Ses propriétés toniques sont aussi dues à ses hautes valeurs nutritives (glucides, calcium, vitamines C et E).

Le macérat glycéринé de bourgeons de cassis (gemmothérapie) est qualifié d'«adaptogène» car il permet notamment de lutter contre la perte d'énergie, la fatigue, le surmenage, la baisse de régime générale et de favoriser

ainsi une bonne santé générale. On peut ainsi consommer le cassis frais en été, mais aussi congelé, séché ou en jus en hiver.

Tout comme la baie de cassis, la feuille fraîche de cassisier est très riche en vitamine C. Pour profiter de ces bienfaits, faites chauffer 40 g de feuilles fraîches de cassisier dans un litre d'eau à feu doux jusqu'à ébullition, laissez infuser pendant 10 minutes à couvert et buvez-en trois à quatre tasses par jour.

Globalement, les fruits rouges renferment des quantités intéressantes de vitamines et minéraux, faisant d'eux des alliés pour retrouver tonus et vitalité. La fraise, par exemple, est riche en vitamine C. Quand on sait que c'est le fruit rouge le plus consommé, la quantité de vitamine C qu'elle apporte par sa consommation n'est pas négligeable !

Vieillessement

Les fruits rouges sont de puissants antioxydants alimentaires et permettent, d'une manière générale, de ralentir le vieillissement auquel est soumis tout organisme, tant au niveau du vieillissement interne (organes) qu'externe (peau). Ils permettent ainsi de conserver un fonctionnement optimal aussi longtemps que possible.

L'un des buts de la recherche sur le vieillissement est de trouver des composés qui retardent son commencement, permettant ainsi théoriquement d'allonger la durée de vie. Parmi les bénéfices du resvératrol (contenu dans le raisin et

les fruits rouges) sur le vieillissement, on peut noter l'augmentation de la sensibilité à l'insuline, la diminution des taux de glucose sanguin, l'augmentation de la production d'énergie cellulaire *via* la mitochondrie (élément de la cellule qui produit de l'énergie) et une amélioration de la fonction motrice (équilibre et coordination). Cependant, des études cliniques sont nécessaires pour élucider le potentiel du resvératrol concernant son activité sur le vieillissement.

En outre, les anthocyanes des fruits rouges protègent l'intégrité de l'ADN génomique (porté par les chromosomes), un atout pour vivre longtemps et en bonne santé.

Récupération musculaire

La consommation de jus de griotte concentré, avant et après l'effort physique, favorise la récupération musculaire. Cet effet est probablement lié aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires des composés de ce fruit, en particulier ses polyphénols.

Déguster et redécouvrir les fruits rouges

Le comble de la gourmandise est bien sûr de savourer les fruits rouges nature, au moment de la cueillette. Mais ils s'accommodent également de différentes façons, crus ou cuits.

Dans ce chapitre, vous allez d'abord découvrir les ingrédients qui s'associent bien avec les fruits rouges ; vous pourrez ainsi choisir comment les déguster au gré de vos envies.

Vous découvrirez ensuite cinquante-cinq recettes gourmandes à tendance saine, en sucré, salé et même des boissons. N'hésitez pas, dans vos recettes, à remplacer un fruit rouge par un ou plusieurs autres, en fonction de la saison, de la disponibilité et de vos envies.

Les bonnes associations

Vous avez des fruits rouges mais vous ne savez pas quoi en faire ? Voici des exemples d'ingrédients qui se marient

bien avec les fruits rouges et qui vous aideront à créer des recettes harmonieuses :

- **Fruits d'automne** : pomme, poire, coing, figue, raisin.
- **Fruits exotiques** : mangue, ananas, fruit de la passion, banane, kiwi, noix de coco.
- **Fruits à noyaux** : abricot, prunes (quetsche, mirabelle, reine-claude), pêche, pêche des vignes, nectarine, brugnon.
- **Végétaux acidulés** : rhubarbe, tomate.
- **Courges d'été** : melon, pastèque.
- **Agrumes**¹ : citron, citron vert, orange, pomelo, mandarine.
- **Gibiers** : faisan, chevreuil, biche, sanglier, lièvre.
- **Volailles et assimilés** : poulet, canard, pintade, dinde, lapin.
- **Agneau**.
- **Poissons et fruits de mer** : poissons blancs (colin, églefin, lieu, bar, lotte), noix de Saint-Jacques.
- **Légumes à feuilles** : salades, mâche, endive, épinards, blettes.
- **Fromages** : brebis, chèvre, fromages à pâte dure (comté, parmesan, beaufort...), fromages à pâte persillée

1. Christine Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*, Eyrolles, 2011.

- **Oléagineux**: noix, amande, noisette, pistache, noix de Pécan, noix du Brésil.
- **Herbes aromatiques**: menthe, basilic, mélisse, verveine, romarin, thym, estragon, marjolaine, sauge, lavande, citronnelle.
- **Épices**: vanille, cannelle, gingembre, cardamome, girofle, anis étoilé, muscade, poivre.
- **Flocons de céréales et associés**: avoine, sarrasin, épeautre, riz...
- **Graines**: sésame, pavot, tournesol, courge, lin.
- **Vins**: rouge, rosé, blanc, pétillant.
- **Produits laitiers**: lait, crème, yaourt, fromage blanc, chantilly, crème glacée, mascarpone.
- **Autres**: œufs, chocolat (noir, lait, blanc), cacao, caramel, miel, thé (noir, vert, matcha), châtaigne (entière, glacée, farine, crème), café, avocat.

Les fruits rouges sont polyvalents et vous permettront de réaliser un large panel de recettes santé, gourmandes ou légères, majoritairement sucrées, mais aussi salées. Votre imagination et votre gourmandise n'auront aucune limite !

Les recettes sucrées

Recettes fruitées

Bâtonnets d'ananas et de mangue, *dip* aux fraises

Gourmand et sain, un goûter ludique 100 % fruits pour les enfants.

Pour 4 personnes : 500 g de fraises, 500 g d'ananas, 500 g de mangue, sucre complet ou miel, jus de citron frais.

- Mixez 500 g de fraises, ajoutez un filet de jus de citron et éventuellement un peu de sucre ou de miel pour ajuster la douceur du coulis. Coupez l'ananas et la mangue en bâtonnets. Servez les bâtonnets d'ananas et de mangue à tremper dans le *dip* aux fraises comme goûter ou lors d'un apéro dînatoire.

Bananes, pistaches et baies noires au four

Un dessert santé et exotique.

80

Pour 4 personnes : 2 bananes mûres, 400 g d'un mélange de baies noires (myrtilles, mûres, cassis), 4 cuillères à café de pistaches entières non salées, éventuellement glace à la vanille.

- Préchauffez le four à 180 °C. Préparez 4 papillotes dans du papier sulfurisé (surtout pas de papier aluminium). Pour une papillote, posez sur le papier sulfurisé une demi-banane coupée dans le sens de la longueur, ajoutez 100 g du mélange de baies noires et fermez la papillote. Enfournez pendant une trentaine de minutes. Avant de servir, parsemez chaque banane d'une cuillère à café de pistaches grossièrement concassées. Accompagnez éventuellement de glace à la vanille.

Brochettes de fruits rouges au chocolat et sorbet à la menthe

*Un dessert fruité, simple à réaliser
pour terminer vos soirées d'été en toute légèreté!*

Pour 4 personnes : environ 400 g de fruits rouges (il vous faudra des fruits rouges assez gros pour pouvoir tenir sur une pique à brochette : fraises, framboises, mûres, myrtilles cultivées, groseilles à maquereaux), 1 citron vert (bio si possible), 200 à 300 g de chocolat à 70 % de cacao, 150 ml de crème fraîche liquide, sorbet maison à la menthe pour accompagner.

■ Réalisez les brochettes en alternant les fruits rouges sur des piques à brochette. Arrosez-les de jus de citron vert et réservez au réfrigérateur. Juste avant de servir, faites fondre le chocolat avec la crème au bain-marie. Au moment de servir, dressez les assiettes : une ou deux brochettes aux fruits rouges (selon la quantité que vous aurez préparée), un petit pot contenant de la sauce au chocolat (chacun pourra se servir selon ses envies), et une quenelle de sorbet à la menthe maison qui rafraîchira le tout.

81

Cerises au four, romarin et miel

Un dessert tout simple aux accents du midi.

Pour 6 personnes : 1 kg de cerises fraîches ou congelées, 2 beaux brins de romarin frais de 20 cm, une bonne cuillère à soupe de miel aromatique (sapin, forêt ou romarin).

■ Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les cerises dans un plat à gratin. Placez les brins de romarin au milieu des cerises. Répartissez le miel par-dessus. Enfournez pendant 30 à 40 minutes.

Servez avec une quenelle de fromage blanc ou de glace au fromage blanc.

Compote pommes/airelles

Une compote acidulée comme dans les pays nordiques.

Pour 4 à 6 personnes : 700 g de pommes, 300 g d'airelles fraîches ou congelées, éventuellement cannelle ou gingembre et sucre complet.

■ Épluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en quartiers. Dans une casserole, faites compoter à feu doux les pommes et les airelles jusqu'à cuisson complète (30 à 45 minutes). Ajoutez éventuellement un peu de cannelle ou de gingembre frais râpé. Sucrez si nécessaire.

Confiture allégée framboises/groseilles (ou groseilles à maquereaux)

La célèbre association gagnante framboises/groseilles version allégée.

Pour 2 pots de confiture : 200 g de framboises, 200 g de groseilles ou groseilles à maquereaux, 100 g de sucre complet, le jus d'un demi-citron bio.

■ Dans une casserole, faites cuire à feu moyen les fruits et le sucre pendant environ 30 minutes. Écumez puis mettez encore bouillant dans des pots stérilisés. Une fois ouverts, consommez les pots rapidement et conservez-les au réfrigérateur.

■ Vous pourrez également réaliser des versions « gelée » en passant les fruits au chinois et en ajoutant de la pectine.

Confiture de fraises minute

Pour les envies très pressées de confiture de fraises !

Pour un pot de 250 g : 200 g de fraises, 50 de sucre complet (ou moins si les fraises sont très sucrées).

- Faites cuire, dans une casserole, les fraises et le sucre à feu moyen pendant une quinzaine de minutes (la préparation doit avoir atteint le point d'ébullition).
- Servez immédiatement sur du pain, de la brioche, des toasts ou des crêpes.

Coulis de fruits rouges (version crue et version cuite)

Le coulis s'accommode avec presque tout et apporte une touche légère et fruitée appréciée par tous !

- Vous pourrez préparer les coulis de deux façons :
 - soit avec les fruits crus (avec la fraise par exemple), simplement en les mixant avec éventuellement du jus de citron et un peu de sucre si nécessaire ;
 - soit avec les fruits cuits (indispensable pour les fruits sauvages), en les cuisant dans une casserole à feu doux pendant une dizaine de minutes, puis en les mixant et en rectifiant éventuellement le goût avec du jus de citron et du sucre.
- Ces coulis seront une bonne occasion pour augmenter votre consommation de fruits rouges. Ils pourront accompagner fruits, salades de fruits, mousses, soufflés, crêpes, blinis, gaufres, glaces, gâteaux, omelettes soufflées, clafoutis, flans, crèmes, tartes...

Cranachan léger aux fraises

Le cranachan est un dessert populaire écossais que l'on peut décliner à l'infini. Ici, je vous propose une version allégée aux fraises.

Pour 4 personnes : 175 g de flocons d'avoine, 80 g de sucre complet, 150 g de crème fraîche liquide, 2 blancs d'œufs, 200 g de fraises, éventuellement de la menthe fraîche.

- Faites griller les flocons d'avoine dans une poêle. Faites attention, car ils brûlent rapidement. Quand les flocons sont encore chauds, ajoutez le sucre et mélangez bien.
- Battez la crème en chantilly pas trop ferme. À part, montez les blancs en neige pas trop fermes. Mélangez délicatement les deux. Écrasez légèrement les fraises et ajoutez-y le mélange chantilly et blancs d'œufs, puis les flocons caramélisés. Mélangez légèrement, mais pas trop. Répartissez dans des récipients individuels et mettez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir. Pour un ajout rafraîchissant, surmontez le tout de feuilles de menthe fraîche ciselée.

Une très bonne idée pour combler les petits creux de toute la famille de manière saine et gourmande.

- Pour un en-cas sain, mélangez selon vos envies des oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, noix du Brésil, noix de pécan), des graines (tournesol, courge), des fruits rouges séchés (fraises, cerises, framboises, myrtilles, cassis) et d'autres fruits séchés (pommes, poires, abricots, prunes, bananes, ananas, mangue). Vous pourrez emporter ce mélange dans un petit sachet hermétique facilement transportable ou le laisser dans une boîte à la maison pour les petits creux de toute la famille.

Fleurs croustillantes aux fruits rouges

Ce dessert graphique ravira vos yeux et vos papilles.

Pour 2 personnes : 300 à 400 g de fruits rouges (surgelés ou frais), 3 feuilles de brick, sucre glace, huile d'olive, éventuellement crème fouettée pour servir, 2 moules individuels à soufflé.

- Préchauffez le four à 180 °C. Huilez les moules à soufflé. Coupez les feuilles de brick en deux. Disposez trois demi-bricks par moule, les unes par-dessus les autres, en les décalant de manière à former des pétales. Appuyez bien au fond pour faire de la place pour les fruits. Remplissez de fruits rouges à ras bord (ça va se tasser durant la cuisson) et enfournez pour une trentaine de minutes. Surveillez la cuisson et n'hésitez pas à prolonger le temps de cuisson pour que les fruits soient bien cuits, ou à diminuer la température du four si la feuille de brick brunit trop vite.
- Saupoudrez de sucre glace. Servez éventuellement avec de la crème fouettée.

Fraises et pêches marinées au vin blanc et à la citronnelle

Un dessert délicieux et rafraîchissant pour terminer vos soirées estivales en toute élégance.

Pour 4 à 6 personnes : 500 g de fraises, 4 grosses pêches ou 6 petites, blanches de préférence, 1 litre de vin blanc, ni trop sec ni trop sucré, voire un vin blanc pétillant, une tige de citronnelle fraîche.

- Lavez, équeutez et coupez les fraises en quatre. Épluchez, dénoyautez les pêches et coupez la chair en petits morceaux.

Mettez les fruits ainsi préparés dans un saladier avec la citronnelle et recouvrez le tout avec le vin. Laissez mariner toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, servez les fruits marinés avec un peu de vin.

Fromage blanc fermier aux myrtilles ou aux framboises

Un dessert léger et fruité aux senteurs montagnardes.

Pour 2 personnes : 2 fromages blancs fermiers au lait cru d'environ 150 g chacun, 2 grosses cuillères à soupe de confiture de myrtilles ou de framboises, éventuellement un peu de sucre.

■ Servez les fromages blancs, éventuellement sucrés, avec une cuillère à soupe de confiture par fromage blanc.

Fruits rouges d'été à la rose

*Une salade de fruits toute rouge qui révèle la subtile alliance
des fruits rouges et de la rose.*

Pour 4 personnes : 600 g de fruits rouges d'été (cerises, framboises, fraises, groseilles, groseilles à maquereaux, cassis), sirop de rose ou eau de rose, éventuellement sucre complet.

■ Mélangez les fruits rouges avec du sirop de rose ou de l'eau de rose (ajustez la quantité à votre goût). Si vous avez ajouté de l'eau de rose, vous devrez peut-être sucrer un peu les fruits. Réfrigérez le tout pendant quelques heures pour servir bien frais.

Granité à la mûre et à la verveine odorante

Cette recette fraîche et fruitée sera parfaite pour terminer un repas sur une note légère et aromatique grâce à la verveine odorante.

Pour 4 personnes : 450 g de mûres sauvages, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 120 ml d'eau, 1 cuillère à soupe de verveine odorante fraîche ou 1 cuillère à café de verveine odorante sèche, 4 cuillères à soupe de miel.

■ Faites frémir l'eau puis faites infuser la verveine à couvert pendant 5 à 10 minutes. Laissez complètement refroidir au réfrigérateur. Mixez les mûres avec le sucre, le jus de citron et l'infusion de verveine jusqu'à obtenir un mélange homogène. Répartissez la préparation dans un plat à gratin et mettez au congélateur pendant 4 heures. Sortez le plat du congélateur et grattez complètement la préparation à l'aide d'une fourchette. Couvrez à l'aide d'un film alimentaire et remettez le tout au congélateur jusqu'au moment de servir.

Melon, framboises et basilic

Un dessert tout simple qui combine fruits et plantes aromatiques. Vous profiterez aussi des vertus digestives du basilic.

Pour 4 personnes : 1 beau melon parfumé, 500 g de framboises, une petite poignée de feuilles de basilic frais.

■ Coupez le melon en quatre et retirez les graines. Posez un quartier par assiette. Répartissez les framboises par-dessus. Surmontez chaque préparation de quelques feuilles de basilic ciselées au dernier moment.

Mousse légère au chocolat noir, incrustations framboise/passion

Cette mousse au chocolat allégée (sans matières grasses ajoutées) révélera sa surprise fruitée au moment de la dégustation...

Pour 6 personnes : 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao, 6 œufs, 3 gros fruits de la passion, 300 g de framboises.

■ Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Lorsqu'il a refroidi, fouettez-le avec les jaunes d'œufs. Mettez de côté. Battez les blancs d'œufs en neige fermes avec une pincée de sel. Incorporez délicatement et en trois fois les blancs d'œufs en neige au mélange chocolaté.

■ Répartissez la moitié de la mousse dans 6 verrines. Ajoutez ensuite par-dessus, au choix et dans chaque verrine, 50 g de framboises puis la pulpe d'un demi-fruit de la passion. Répartissez ensuite le reste de mousse dans chaque verrine. Réfrigérez pendant au moins quelques heures, idéalement toute une nuit.

Petit-déjeuner santé

Ce petit-déjeuner sain combine la satisfaction gustative et la satiété jusqu'à midi.

Pour 1 personne

■ Dans un bol, déposez un peu de muesli ou de Granola, ajoutez-y quelques oléagineux (noix, noisettes, amandes) et/ou quelques graines (courge, sésame, tournesol), puis du fromage blanc, du yaourt ou du lait. Surmontez le tout de fruits rouges frais en saison, ou d'une compotée de fruits rouges ou fruits rouges séchés hors saison. Ajoutez éventuellement d'autres fruits frais

(banane ou kiwi en hiver, pêche ou melon en été). Si nécessaire, sucrez avec un peu de miel. Dégustez immédiatement.

Salade de fruits toute rouge vitaminée d'hiver

Cette salade de fruits colorée vous apportera vitamines et réconfort au cœur de l'hiver.

Pour 4 à 6 personnes : 200 g de framboises surgelées, 200 g de groseilles rouges surgelées, 200 g de cerises surgelées, 2 oranges sanguines, 2 pommes à peau rouge, ½ à 1 grenade

■ Laissez décongeler au réfrigérateur les framboises, les groseilles et les cerises. Le lendemain, ajoutez-y les suprêmes d'orange sanguine (quartiers sans peau), les pommes (avec peau) coupées en petits morceaux et les grains de grenade. Mélangez et servez immédiatement, ou après réfrigération.

Salade de fruits toute noire antioxydante d'automne

Cette salade de fruits très élégante terminera vos repas d'automne sur une touche fruitée légère.

Pour 4 à 6 personnes : 200 g de mûres, 200 g de cassis, 200 g de myrtilles de culture, 200 g de cerises noires dénoyautées ou non, 200 g de grains de raisin noir, 200 g de figues coupées en quatre.

■ Mélangez et servez immédiatement, ou après réfrigération.

Sorbet « minute » à la fraise ou à la framboise, sans sorbetière

Un sorbet « minute » aux fruits rouges pour vous rafraîchir à moindres calories pendant les chaudes journées d'été. Vous pourrez réaliser des variantes à l'infini avec différentes combinaisons de fruits rouges, selon votre inspiration et la disponibilité des fruits.

Cette recette nécessite un mixeur très puissant et des fruits déjà congelés.

Pour 4 personnes : 500 g de fraises ou framboises congelées, une cuillère à soupe de jus de citron, sucre complet (selon votre goût).

- Placez les fruits congelés et le jus de citron dans le mixeur et mixez à la vitesse maximum. Une fois le mélange homogène, ajoutez éventuellement du sucre pour obtenir un sorbet sucré à votre goût. Servez immédiatement.

Soupe de cerises au vin rouge et à la cannelle, quenelle de fromage blanc

Un dessert riche en polyphénols, réconfortant par temps froid.

Pour 4 personnes : 750 g de cerises fraîches ou congelées, 1 litre de vin rouge, un petit bâton de cannelle, environ 300 g de fromage blanc (ou de yaourt).

- Faites cuire les cerises dans une casserole avec le vin rouge et le bâton de cannelle pendant une vingtaine de minutes. Vous pourrez servir la soupe tiède ou froide, avec une quenelle de fromage blanc (ou de yaourt), éventuellement sucré.

Soupe de fruits rouges, poires pochées au thé vert

Cette soupe de fruits rouges vous permettra d'écouler vos fruits rouges congelés avec un fruit de saison (la poire), tout en dégustant un délicieux dessert.

Pour 2 personnes : 200 g de fruits rouges congelés (par exemple myrtilles, groseilles, cassis et mûres), 1 cuillère à café de thé vert japonais (ou autre), 150 ml d'eau, 2 cuillères à soupe de sucre complet, 1 poire mûre mais encore ferme, ½ citron jaune ou vert, glace à la vanille.

■ Faites infuser le thé dans les 150 ml d'eau frémissante pendant 10 minutes. Filtrez et reversez le thé dans la même casserole. Coupez la poire en quartiers et épluchez-la. Faites-la pocher pendant quelques minutes (la poire doit rester ferme). Sortez délicatement les morceaux de poire du liquide, mettez-les de côté.

■ Déposez les fruits rouges dans le thé encore contenu dans la casserole. Faites chauffer à feu moyen pendant quelques minutes avec 2 cuillères à soupe de sucre complet. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron, mixez les fruits pour bien les faire mousser. Ajoutez éventuellement un peu de sucre selon votre goût.

■ Répartissez la soupe dans deux jolis bols. Déposez-y délicatement un ou deux quartiers de poire ainsi qu'éventuellement de la glace à la vanille de bonne qualité. Dégustez immédiatement.

Pâtisseries

Vous allez découvrir maintenant des recettes un peu plus élaborées que les précédentes. N'ayez pas peur, lancez-vous !

Barres aux céréales, miel et fruits rouges séchés

Parfait pour un petit creux ou pour les sportifs.

Pour 12 barres : 100 g de fruits rouges séchés au choix (myrtilles, airelles, cerises, fraises), 100 g d'un mélange de graines au choix (tournesol, courge, sésame, lin, pavot), 380 g d'un mélange de cinq flocons de céréales, 170 g de sucre complet (muscovado), 75 g de miel, 130 g de purée d'amandes complètes, 75 ml de jus de pomme.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, amenez à feu moyen le sucre, le miel, la purée d'amandes et le jus de pomme à ébullition tout en remuant pour obtenir un mélange homogène. Retirez du feu, ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.

■ Versez le mélange dans un petit plat à gratin dans lequel vous aurez disposé une feuille de papier sulfurisé. Égalisez la surface et enfournez pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laissez refroidir puis démoulez sur une planche, découpez des barres à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

92

Briochettes allégées roulées aux myrtilles, noix et cannelle

*Une version allégée et revisitée
des fameux « cinnamon rolls » américains.*

Pour 6 personnes : 150 g de yaourt, 2 œufs, 50 ml de lait, 500 g de farine, 60 g de sucre complet, 80 g de beurre, un sachet de 9 g de levure boulangère sèche, 1 cuillère à café de sel, un pot (250 g) de confiture de myrtilles, 100 g de noix concassées, 2 pincées de cannelle en poudre.

■ Dans une machine à pain, un robot pétrisseur ou à la main, faites une pâte en mélangeant tous les ingrédients. Une fois la pâte bien homogène, laissez-la lever dans un grand bol pendant 1 heure à 1 h 30. Ensuite, étalez la pâte à brioche sur une feuille de papier sulfurisé ou sur une plaque en silicone à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir un rectangle d'environ 40 cm sur 60 cm.

■ Étalez dessus la confiture de myrtilles puis répartissez-y les noix concassées et la cannelle en poudre. Roulez la pâte en partant d'un des deux plus longs côtés.

■ Coupez ensuite des tronçons de rouleaux d'environ 4 cm de largeur. Dans un grand moule à manqué, répartissez ces « escargots » en les couchant sans les laisser se toucher. Laissez lever pendant environ 1 heure. Entre-temps, préchauffez le four à 180 °C, puis enfournez pour environ 35 minutes.

Cake à la framboise et coulis myrtilles/citron

Un goûter gourmand et élégant, légèrement acidulé.

Pour 6 personnes : 150 g de farine, 100 g de sucre (+ un peu pour le moule), 140 g de beurre, 50 g d'amandes en poudre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de framboises (fraîches ou surgelées) + 1 cuillère à soupe de framboises, sel, 4 cuillères à soupe d'amandes effilées, 100 g de myrtilles (fraîches ou surgelées), ½ citron.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Si nécessaire, beurrez le moule. Fouettez le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, la levure, la poudre d'amandes, une pincée de sel et les œufs battus. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Incorporez avec précaution les framboises. Versez la pâte dans le moule, saupoudrez d'amandes effilées et

faites cuire entre 45 minutes et 1 heure (surveillez la cuisson). Laissez reposer 5 minutes puis démoulez. Laissez refroidir.

■ Faites ensuite un petit coulis simple ramenant un peu d'acidité: faites cuire pendant une dizaine de minutes les myrtilles dans une casserole, ajoutez 1 cuillère à soupe de framboises et le jus d'un demi-citron. Vérifiez l'équilibre acide/sucre et ajoutez un peu de sucre si nécessaire. Ensuite, mixez les fruits. Ce petit coulis un peu acide apporte une touche intéressante associée au cake!

Clafoutis aux groseilles, groseilles à maquereaux et framboises, sans lactose ni gluten

Une recette de clafoutis aux fruits rouges pour les intolérants au lactose et au gluten... et les autres !

Pour 4 à 6 personnes: 700 g de différentes variétés de groseilles, groseilles à maquereaux et framboises, 3 œufs, 125 g de sucre complet, 130 g de farine de riz, 120 g de poudre d'amandes complètes, 750 ml de lait de riz.

94

■ Préchauffez le four à 180 °C. Étalez les fruits rouges dans un plat à gratin. Mélangez les œufs avec le sucre, puis ajoutez la farine, la poudre d'amandes et le lait de riz. Enfournez pour 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et cuit (ferme et non tremblotant).

Clafoutis aux myrtilles et framboises

Pour changer du clafoutis aux cerises...

Pour 6 personnes: 50 g de framboises, 50 g de myrtilles, 1 œuf, 125 ml de lait, 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide, 50 g

de sucre complet, 20 g de fécule de maïs, 10 g de farine, 1/3 de gousse de vanille.

■ Préchauffez le four à 200 °C. Battez l'œuf et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez-y les graines grattées du morceau de gousse de vanille et mélangez à nouveau. Ajoutez la fécule de maïs et la farine, mélangez à nouveau pour obtenir un mélange homogène.

■ Ajoutez doucement le lait, sans cesser de battre, puis la crème, pour obtenir un mélange bien lisse. Répartissez les fruits dans des petits moules individuels, puis le mélange lait et crème par-dessus. Enfournuez pendant 30 à 35 minutes.

Clafoutis soufflé et vanillé aux cerises

*La version soufflée, donc plus aérienne,
du traditionnel clafoutis aux cerises.*

Pour 6 personnes : 500 g de cerises (voire plus si vous le souhaitez), 100 g de sucre complet, 3 œufs, 25 cl de lait entier, 150 g de yaourt, 50 g de fécule de maïs, 50 g de poudre d'amandes, 1/2 gousse de vanille, 1 pincée de sel.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les cerises et versez-les dans un plat à gratin de taille moyenne. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, le yaourt, la fécule, la poudre d'amandes et les graines grattées de la vanille. Ajoutez petit à petit le lait. Battez les blancs en neige fermes avec la pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez sur les cerises et enfournuez pour environ 1 heure. Le clafoutis est prêt quand il ne « tremblote » plus au centre et qu'il est bien doré. Il est meilleur encore un peu chaud.

Cookies aux noisettes et fraises séchées

Ces cookies gourmands et sains à la fois raviront petits et grands !

Pour une quinzaine de gros cookies : 100 g de beurre mou à température ambiante, 100 g de purée de noisettes, 100 g de sucre complet, 1 œuf, 320 g de farine bise, 2 cuillères à café de levure ou poudre levante, 60 g de poudre de noisettes, 100 g de fraises séchées, 100 g de noisettes entières.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le beurre, la purée de noisettes, le sucre, l'œuf. Ajoutez la levure/poudre levante, la farine et la poudre de noisettes et mélangez bien. Ajoutez enfin les fraises séchées avec les noisettes entières que vous aurez préalablement grossièrement concassées.

■ Prélevez une cuillère à soupe de préparation et roulez-la dans vos mains pour obtenir une boule de pâte. Déposez les boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement du plat de la main. Enfournez pendant 25 à 30 minutes.

96

Crisp aux mûres, groseilles et rhubarbe, glace au gingembre

Le crisp est un dessert de nos amis anglophones, proche du crumble, mais dans lequel on ajoute des flocons de céréales pour un effet croustillant (d'où son nom).

Pour 4 à 6 personnes : 100 g de farine d'épeautre bise bio (ou autre farine), 50 g de flocons mélangés complets bio (ou autres flocons), 75 g de sucre complet, 1 pincée de sel, ½ cuillère à café de cannelle en poudre, 105 g de beurre à température ambiante, 25 g de noix concassées (l'équivalent de 4 grosses noix), 200 g de mûres, 200 g de groseilles,

250 g de rhubarbe coupée en morceaux. Facultatif: glace au gingembre pour accompagner.

■ Préchauffez le four à 190 °C. Disposez les fruits dans un plat à gratin de taille moyenne. Dans un récipient, mélangez la farine, les flocons, le sucre, le sel, la cannelle et les noix. Ajoutez le beurre en petits morceaux, mélangez un peu avec les doigts. Le mélange est moins compact et plus poudreux que pour un crumble. Versez ce mélange sur les fruits. Enfournerez pour 45 à 50 minutes.

Crumble allégé pommes/myrtilles

Il s'agit ici d'une version allégée de ce célèbre dessert de Grande-Bretagne, avec l'alliance gagnante pomme/myrtille.

Pour 4 à 6 personnes : 7 à 8 pommes à cuire, 100 à 200 g de myrtilles (selon votre goût), jus d'½ citron, 70 g de sucre complet + 1 cuillère à café, 25 g de chapelure, 175 g de farine, 20 g de poudre d'amandes, 125 g de fromage blanc.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et coupez les pommes en morceaux. Mettez-les dans un plat, ajoutez les myrtilles, le jus de citron et saupoudrez avec une cuillère à café de sucre complet.

■ Mélangez la chapelure, la farine, le sucre et la purée d'amandes. Ajoutez le fromage blanc et mélangez bien. Émiettez de manière homogène le mélange à *crumble* sur les fruits. Enfournerez pour environ 50 minutes; cette longue cuisson rend les fruits bien fondants.

Financiers au cassis et au gingembre

*Les célèbres financiers,
revisités avec l'association tonique fruits rouges et épices.*

Pour 6 personnes : 150 g de poudre d'amandes, 175 g de beurre, 175 g de sucre glace, 50 g de farine, 5 blancs d'œufs, 1 pincée de sel, 200 g de cassis, 1 cuillère à café de gingembre frais finement râpé.

■ Préchauffez votre four à 200 °C. Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole et laissez-le refroidir. Mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le gingembre et la farine. Montez les blancs en neige très fermes avec le sel et incorporez délicatement au mélange à la poudre d'amandes. Ajoutez petit à petit le beurre fondu en mélangeant constamment jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans des moules à financiers (idéalement en silicone) aux deux tiers. Répartissez équitablement le cassis dans les moules en les enfonçant légèrement dans la pâte. Enfournez pendant 15 minutes. Les financiers doivent être dorés et bien gonflés.

98

Madeleines framboises/thé matcha

Ces madeleines utilisent l'harmonieuse association des framboises avec le thé matcha, ce célèbre thé vert japonais en poudre utilisé pour la cérémonie du thé.

Pour 12 madeleines : 100 g de farine, 100 g de beurre, 100 g de sucre, un demi-sachet de levure chimique, 2 œufs, 100 g de framboises, une belle cuillère à soupe de thé matcha.

■ Faites fondre très doucement le beurre dans une casserole puis laissez-le refroidir. Cassez les œufs et battez-les pendant

quelques minutes avec le sucre afin que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la levure tamisées puis mélangez en remuant constamment. Ensuite, ajoutez le thé matcha et mélangez bien. Enfin, ajoutez les framboises et mélangez, mais pas trop. Laissez reposer la pâte pendant environ 1 heure au réfrigérateur. Préchauffez le four à 220 °C. Beurrez la plaque à madeleines si nécessaire, et remplissez les moules aux deux tiers. Mettez au four pendant 5 minutes puis diminuez à 200 °C et laissez cuire une dizaine de minutes. Démoulez les madeleines tièdes.

Muffins légers aux myrtilles sauvages et au citron vert

Voici une version allégée des célèbres muffins aux myrtilles américains, relevés d'une note acidulée exotique.

Pour une quinzaine de petits muffins : 240 g de farine, 80 g de sucre complet, un sachet de poudre levante ou de levure, 200 g de myrtilles sauvages, 2 œufs, 150 g de yaourt, 200 ml de lait (animal ou végétal), le zeste d'½ citron vert (ou jaune, à défaut), une pincée de sel.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure. Dans un autre récipient, mélangez le yaourt, les œufs, le lait et le zeste du citron vert. Malaxez rapidement le mélange sec et le mélange humide : la pâte ne doit pas être parfaitement homogène. Ajoutez ensuite les myrtilles et mélangez délicatement. Remplir les moules à muffins aux trois quarts et cuire pendant environ 30 à 40 minutes.

Riz au lait à la vanille et compotée de mûres/framboises

Le fameux goûter de notre enfance est ici combiné avec une compotée de fruits rouges qui en allège le goût.

Pour 6 personnes : 200 g de riz rond, 700 ml de lait demi-écrémé, 200 ml de crème fraîche liquide, 70 g de sucre complet (+ éventuellement un peu pour les fruits), 1 gousse de vanille, 250 g de mûres, 250 g de framboises, jus de citron.

■ Faites bouillir une casserole d'eau et jetez-y le riz pendant 2 minutes. Égouttez. Dans une autre casserole, faites bouillir le lait, la crème, le sucre et la gousse de vanille qu'on aura fendue et grattée (gousse + graines). Ajoutez-y le riz, baissez à très petit feu, couvrez et faites cuire pendant 30 à 40 minutes en remuant de temps en temps.

■ Préparez les fruits: faites-les compoter dans une casserole à feu doux pendant la cuisson du riz. À la fin de la cuisson, rectifiez le goût à l'aide de jus de citron et éventuellement de sucre.

■ Répartissez la moitié du riz dans des verres (ou autres contenants) en prenant soin de ne pas y mettre les morceaux de gousse de vanille, puis ajoutez la compotée de fruits équitablement sur le riz, et terminez enfin en répartissant le reste de riz dans les verres. Servez tiède ou laissez refroidir et conservez au réfrigérateur (2 jours maximum).

Sablés cacao et cerises séchées

Ces sablés réconfortants seront idéaux pour un goûter hivernal au coin du feu... avec un bon chocolat chaud maison !

Pour une trentaine de sablés : 135 g de farine, 60 g de sucre complet, 480 g de beurre mou, 40 g de purée d'amandes,

40 g de poudre d'amandes, 2 jaunes d'œuf, 15 g de cacao en poudre amer non sucré de bonne qualité, 100 g (ou plus) de cerises séchées, 1 pincée de sel, éventuellement 1/2 à 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices pour une version plus épicée, éventuellement un jaune d'œuf pour dorer.

■ La veille (ou quelques heures avant), mélangez la farine tamisée, le sucre, la poudre d'amandes, le cacao, le sel et éventuellement les épices à pain d'épices. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et la purée d'amandes, et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Ajoutez les jaunes d'œufs et l'extrait de vanille, et pétrissez à nouveau. Ajoutez les cerises séchées, mélangez mais ne travaillez pas trop la pâte. Roulez-la en boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez-la au frais pendant quelques heures.

■ Le jour même (ou quelques heures plus tard), préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm et découpez les sablés à l'emporte-pièce (ou avec un verre renversé). Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Dorez-les éventuellement au jaune d'œuf et faites cuire 10 à 15 minutes. Au sortir du four, laissez refroidir sur une grille.

Tarte briochée cerises et prunes

Voici une tarte briochée facile à faire et idéale lorsqu'on dispose d'une grande quantité de cerises et de prunes en pleine saison.

Pour une tarte : 30 ml de lait, 1 œuf, 70 g de beurre, un tiers de cuillère à café de sel, 30 g de sucre complet, 250 g de farine blanche ou bise, 1 cuillère à café et demie de levure boulangère sèche, 500 g de cerises ou griottes, 500 g de prunes au choix (mirabelles, quetsches...).

■ Pétrissez à la main, dans un robot ou dans une machine à pain (programme «pâte»): le lait, l'œuf, le beurre, le sel et le sucre, puis la farine et la levure. Si vous n'utilisez pas de machine à pain, laissez lever la pâte pendant 1 heure à 1 h 30.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Une fois la pâte levée, étalez à la main la pâte dans un moule à tarte. Disposez les cerises (avec ou sans noyaux, au choix) et les prunes (coupées en deux et sans noyaux) alternativement en cercles concentriques afin de couvrir toute la pâte. Enfournuez pour 30 à 40 minutes.

Tarte rustique aux fruits rouges

*Cette tarte fruitée ravira vos convives par son aspect gourmand...
et bien sûr parce qu'elle est délicieuse !*

Pour une tarte: 150 g de farine complète, 100 g de farine blanche ou bise, 1 belle cuillère à soupe de flocons (avoine ou mélange), 150 g de beurre mou, 75 g de sucre glace, 1 gros œuf, 2 pincées de sel, ½ gousse de vanille, 30 g plus 3 cuillères à soupe d'amandes en poudre, 675 g de fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises, cassis, groseilles). Eventuellement 4 blancs d'œufs et 200 g de sucre blanc pour la meringue.

■ La veille ou quelques heures avant, préparez la pâte. Pour cela, mélangez à la main ou au robot de manière homogène les farines, 30 g d'amandes en poudre, les flocons, le beurre mou à température ambiante, le sucre glace, un œuf, le sel et les graines grattées de la gousse de vanille. Quand la pâte forme une boule, emballez-la dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant quelques heures ou une nuit.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur du papier sulfurisé pour qu'elle soit assez grande pour garnir le moule à tarte, puis placez la pâte avec le papier sulfurisé dans le moule.

Couvrez-la d'une deuxième feuille de papier sulfurisé que vous recouvrez avec des haricots ou des pois secs. Faites cuire à blanc pendant 10 minutes. Ensuite, enlevez la feuille de papier sulfurisé supérieure (avec les haricots ou les pois secs), et enfournez la pâte pendant encore 5 minutes. Sortez du four et laissez refroidir. Répartissez 3 cuillères à soupe d'amandes en poudre dans le fond de tarte, puis ajoutez-y les fruits rouges. Enfournez, diminuez la température du four à 160 °C et laissez cuire pendant 45-50 minutes. Il faut que la pâte à tarte soit cuite et le dessus de la tarte bien doré. Laissez refroidir.

■ Les gourmands pourront ajouter une meringue au-dessus des fruits. Pour cela, montez les 4 blancs d'œufs en neige, puis ajoutez le sucre petit à petit tout en continuant de battre. Répartissez l'appareil à meringue sur la tarte. Faites sécher la meringue à 110 °C pendant environ une heure.

Tarte « minute » aux fraises

*Cette tarte « minute » vous sauvera lors d'une visite impromptue...
ou simplement si vous avez envie de tarte aux fraises !*

Pour 4 à 6 personnes : une pâte brisée maison ou du commerce, 1 kg de fraises, 300 ml de crème fraîche liquide entière, un peu de sucre.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire la pâte à blanc dans un moule à tarte pendant 20 à 30 minutes (jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée). Laissez refroidir.

■ Juste avant de servir, montez la crème en chantilly et ajoutez un peu de sucre selon votre goût.

■ Garnissez le fond de tarte de chantilly puis complétez avec les fraises soit entières, soit coupées ou tranchées. Dégustez rapidement, pour que le fond de tarte ne soit pas détremé.

Tartelettes légères aux myrtilles et au thym citron

De retour de la cueillette avec un panier plein de myrtilles sauvages ?

Vous souhaitez en faire des tartelettes, mais à moindres calories ?

Cette recette est pour vous !

Pour 4 personnes : 4 feuilles de brick, 400 g de myrtilles,
4 cuillères à café de feuilles de thym citron fraîches.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Coupez chaque feuille de brick en 4 et superposez 4 de ces morceaux dans chaque moule à tartelette. Répartissez 100 g de myrtilles dans chaque moule puis saupoudrez chaque tartelette d'une cuillère à café de feuilles de thym citron. Enfournez pour environ 30 minutes et servez tiède.

Tiramisu fraises/rhubarbe

*Une déclinaison fruitée du célèbre dessert italien,
parfaite pour célébrer le printemps !*

Pour 6 personnes : 500 g de mascarpone, 4 œufs, 100 g de sucre blanc, 1 cuillère à soupe de sucre complet, une vingtaine de biscuits à la cuillère, 400 g de rhubarbe épluchée et coupée en tronçons, 400 g de fraises fraîches.

■ Dans une poêle, faites compoter la rhubarbe pendant une dizaine de minutes. Sucrez avec le sucre complet (adaptez la quantité selon votre goût). Mixez quelques fraises avec le sirop rendu par la rhubarbe dans la poêle (récupéré avec une cuillère à soupe). Couvrez le fond d'un plat à gratin de taille moyenne avec des biscuits à la cuillère. Imbibez-les avec le coulis fraises/rhubarbe. Mélangez la rhubarbe avec les fraises coupées en petits morceaux. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre blanc jusqu'à

ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Ajoutez le mascarpone et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Dans un autre récipient, fouettez les blancs en neige fermes. Ensuite, mélangez délicatement à l'aide d'une spatule, tiers par tiers, les blancs en neige à la préparation au mascarpone. Répartissez la moitié de cette préparation sur les biscuits imbibés de coulis. Déposez une nouvelle couche de biscuits sur lesquels vous répartirez la compotée de fruits. Répartissez le reste de la crème sur les biscuits, filmez le plat et placez au réfrigérateur pour au moins 12 heures.

Les boissons

Sirop de grenadine maison

Savourez le plaisir de réaliser vous-même (avec vos enfants) ce sirop « à l'ancienne », puis de le déguster dans le jardin sous la tonnelle...

Pour une bouteille: 500 g d'un mélange de fruits rouges (framboises, cassis, groseilles, fraises, sureaux), 500 g de sucre, 1 gousse de vanille, 1 citron.

■ Mixez les fruits puis passez-les au chinois ou au tamis. Mélangez avec le sucre, la gousse de vanille fendue et grattée (gousse + graines) et le jus du citron. Dans une casserole, portez à frémissement et faites cuire pendant 5 minutes. Retirez la gousse de vanille et écumez (comme pour une confiture). Versez encore bouillant dans une bouteille en verre à bouchon hermétique stérilisée. Une fois ouverte, conservez-la au réfrigérateur.

Smoothie aux fruits rouges et mélisse

Ce smoothie combine l'association fruits rouges et plantes aromatiques. Vous profiterez aussi des propriétés apaisantes et digestives de la mélisse.

Pour 2 grands verres de smoothie : 1 grand verre de jus d'orange fraîchement pressé, 1 grand verre de fruits rouges au choix, quelques feuilles de mélisse.

- Mixez le tout dans un blender jusqu'à obtenir un mélange homogène. Dégustez immédiatement.

Smoothie mangue/fraises/miel

Un délicieux smoothie qui combine plusieurs ingrédients bénéfiques : fruits rouges et produits de la ruche.

Pour 1 grand verre ou 2 petits : le jus d'1 orange, ¼ d'une grosse mangue ou ½ petite, 1 petit verre (contenance : 250 ml) de fraises ou tout autre fruit rouge (que l'on aura éventuellement congelé en pleine saison pour en avoir à disposition hors saison), ½ cuillère à café de miel de qualité supérieure.

Facultatif : ½ cuillère à café de propolis ou de pollen.

- Mixez le tout dans un mixeur jusqu'à obtenir un mélange mousseux et homogène. Servez immédiatement.

Thé vert glacé maison aux fruits rouges

*Une boisson fraîche, riche en polyphénols
et idéale pour se désaltérer en été !*

Pour 1 litre : 1 litre d'eau, thé vert japonais ou chinois, 100 g de fruits rouges au choix.

■ Faites infuser 1 litre de thé vert puis faites-le refroidir au réfrigérateur. Dans un blender, mixez les fruits rouges avec le thé, puis filtrez la préparation. Servez immédiatement le thé vert glacé aux fruits rouges, ou réfrigérez avant dégustation. Accompagnez éventuellement de glaçons au citron préparés en ajoutant du jus de citron frais à l'eau avant décongélation.

Glaçons surprises

Beaux et bons...

■ Lorsque vous préparez vos glaçons, déposez dans chaque alvéole un fruit rouge (fraise, framboise, groseille, cassis, myrtille) avec éventuellement une feuille de menthe, basilic, thym, etc. Sortez vos glaçons pour servir avec une limonade maison. Succès assuré !

Les recettes salées

Salades

Salade de magret fumé, dés de comté et groseilles

Voici une salade de saison peu courante, goûteuse et harmonieuse.

Pour 4 personnes : 4 belles poignées de mesclun avec de la roquette, environ 20 tranches de magret fumé, 200 g de comté, 100 g de groseilles, vinaigre de framboise, huile d'olive.

- Réalisez une salade en assaisonnant le mesclun avec le vinaigre de framboise et l'huile d'olive. Disposez dans 4 assiettes. Répartissez sur chaque assiette le magret fumé, le comté coupé en dés et les groseilles. Dégustez immédiatement.

Salade framboises/tomates au basilic

Cette audacieuse salade estivale 100 % végétale étonnera vos convives par son originalité !

Pour 4 personnes : 4 grosses tomates ou 8 petites, 250 g de framboises, une échalote, quelques feuilles de basilic, huile d'olive, vinaigre de framboise.

- Tranchez les tomates et l'échalote. Ajoutez les framboises et le basilic émincé (basilic vert, basilic pourpre, basilic citron... laissez aller votre imagination !). Assaisonnez avec une vinaigrette réalisée avec de l'huile d'olive et du vinaigre de framboise et mélangez bien.

Carpaccio fraises et poivron jaune à la menthe

Cette recette fraîche et goûteuse surprendra vos convives en entrée, et les étonnera en dessert ! Pour une variante, utilisez de l'huile de noisette ou de macadamia. Un délice !

Pour 4 personnes : 500 g de fraises bien parfumées, ½ poivron jaune, huile d'olive fruitée première pression à froid, moulin de poivre noir, quelques feuilles de menthe verte fraîche (ou une autre espèce de menthe).

- Lavez puis tranchez finement les fraises et le demi-poivron. Dressez les assiettes en répartissant équitablement fraises et poivron, et en superposant alternativement les tranches de fraises et de poivron pour un joli rendu visuel. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et quelques tours de moulin à poivre noir. Terminez en parsemant de feuilles de menthe finement ciselées et servez immédiatement.

Poissons

Parmentier de poisson blanc au cassis

Ce plat original offre une belle association de saveurs.

Pour 4 personnes : 800 g de filets de poisson blanc, un verre de vin blanc sec, 250 g de cassis, 8 belles pommes de terre à purée, sel, poivre, brins d'aneth fraîche ou d'estragon frais.

- Réalisez votre purée habituelle avec les pommes de terre. Pendant la préparation de la purée, faites cuire le poisson au four (chaleur tournante à 180 °C) pendant 30 à 45 minutes selon l'épaisseur des filets, dans des papillotes de papier sulfurisé avec le vin blanc. Faites compoter le cassis dans une casserole pendant la cuisson des pommes de terre et du poisson.

Une fois que le poisson est cuit, assaisonnez au goût avec sel et poivre.

■ Pour servir, utilisez des cercles à entremets, posés sur les assiettes, dans lesquels vous superposerez de la purée, puis de la compotée de cassis, et enfin les filets de poisson. Décorez avec un brin d'aneth ou d'estragon. Servez avec des légumes verts ou de la salade.

Maquereaux aux groseilles à maquereaux

Voici un plat qui revient aux origines de l'appellation de ces baies, puisque leur nom provient de l'association avec les maquereaux qu'en faisaient les Hollandais...

Pour 4 personnes : 8 filets de maquereaux frais,
250 g de groseilles à maquereaux, salade de pommes de terre.

■ Faites compoter les groseilles à maquereaux pendant une trentaine de minutes. Ensuite, faites cuire les maquereaux à la poêle. Accompagnez les maquereaux et la compotée encore tièdes d'une salade de pommes de terre (idéalement bintje).

Lapin au vin rouge et aux airelles

Voici une version fruitée du fameux civet de lapin, qui étonnera vos invités par son originalité !

Pour 4 à 6 personnes : 2 kg de morceaux de lapin, 150 g de lard coupé en morceaux, 75 cl de vin rouge, 2 grosses échalotes, 2 gousses d'ail, 100 g de champignons de Paris frais, 2 feuilles de laurier, 2 clous de girofle, 200 g d'airelles fraîches surgelées (si vous ne trouvez pas d'airelles fraîches surgelées, remplacez par des canneberges fraîches surgelées), sel, poivre, huile d'olive.

■ Faites revenir à feu vif pendant quelques minutes dans un peu d'huile d'olive le lapin et le lard avec les échalotes émincées, l'ail haché et les champignons tranchés. Une fois le lapin bien coloré, mettez sur feu moyen, ajoutez les aïelles, le laurier et les clous de girofle puis versez le vin rouge. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant environ 45 minutes. Ensuite, découvrez pour faire réduire la sauce jusqu'à la consistance désirée (15-20 minutes). Assaisonnez selon votre goût. Servez avec un plat de pommes de terre (gratin dauphinois, gnocchi) ou des pâtes et une salade avec une vinaigrette au vinaigre de framboises.

Gigot d'agneau aux framboises

Une version remise au goût du jour du traditionnel gigot du dimanche !

Pour 6 personnes : 1 gigot d'agneau de 2 kg, 250 g de framboises pas trop sucrées, 1 kg de pommes de terre à chair ferme, 2 belles branches de romarin frais, quelques gousses d'ail frais, haricots verts frais, huile d'olive, poivre et sel.

■ Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante). Dans un plat à gratin, disposez le romarin et les gousses d'ail écrasées, puis les pommes de terre épluchées et coupées en cubes, assaisonnez avec du poivre et du sel, et enfin répartissez les framboises par-dessus. Saisir le gigot sur toutes les faces dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Déposez ensuite le gigot d'agneau dans le plat à gratin, sur l'ensemble des ingrédients.

■ Faites cuire pendant 1 heure si vous l'aimez rosé ou 1 h 30 si vous l'aimez bien cuit, en arrosant régulièrement (toutes les 15-20 minutes) le gigot avec le jus qui va se former dans le fond du plat.

■ Servez avec des haricots verts frais cuits à la vapeur.

Fromage

Fromage de chèvre et compote de cerises noires

*Étonnez vos convives au moment du fromage
avec cette belle association fromage/cerise.*

Pour 4 à 6 personnes : fromage de chèvre, 500 g de cerises noires.

■ Faites compoter les cerises noires à feu doux pendant 30-40 minutes. Servez le fromage avec la compote refroidie.

4 menus « tout fruits rouges »

	Boisson	Entrée	Plat	Dessert
Printemps	Limonade aux glaçons surprise	Toasts de fromage de chèvre à la compote de cerises noires (<i>compote de cerises noires en conserve, datant de la saison précédente</i>)	Maquereaux aux groseilles à maquereaux (<i>groseilles à maquereaux congelées</i>)	Tiramisu fraises/rhubarbe
Été	Monaco maison (<i>bière bien fraîche + sirop de grenadine maison</i>)	Carpaccio fraises et poivron jaune à la menthe	Gigot d'agneau aux framboises	Brochettes de fruits rouges au chocolat, sorbet à la menthe
Automne	Cidre à la crème de mûre	Salade framboises/tomates au basilic (<i>framboises remontantes et tomates de fin de saison</i>)	Parmentier de poisson blanc au cassis (<i>cassis frais ou congelé</i>)	Tartelettes allégées aux myrtilles et au thym citron (<i>myrtilles fraîches ou congelées</i>)
Hiver	Kir à la crème de cassis	Salade de magret fumé, dés de comté et groseilles (<i>groseilles congelées</i>)	Lapin au vin rouge et aux airelles (<i>airelles fraîches ou congelées</i>)	Soupe de fruits rouges, poires pochées au thé vert (<i>fruits rouges congelés</i>)

Beauté, minceur et bien-être

Les fruits rouges sont certes de petites bombes de santé, mais saviez-vous qu'ils peuvent aussi être un atout minceur et sublimer votre beauté ?

Manger des fruits rouges dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré vous aidera à maintenir un poids stable avec gourmandise, mais permettra aussi d'améliorer la santé de votre peau et d'en ralentir le vieillissement.

En les utilisant comme soins de beauté, vous profiterez de leurs multiples propriétés bénéfiques dans une parenthèse de bien-être.

Un atout minceur

Comme décrit dans la partie introductive, les fruits rouges sont bourrés de composés bénéfiques pour la santé : minéraux, vitamines, polyphénols et autres antioxydants, et ceci pour un contenu plutôt réduit en calories. Ce sont donc de réels modèles diététiques. Ainsi, même si certains

d'entre eux sont plus riches en sucres que d'autres (surtout cerises, griottes et églantines), ils sont à privilégier dans une alimentation saine qui permettra de conserver un poids idéal.

Essayez donc d'inclure petit à petit ces petites bombes de santé et de minceur dans votre quotidien. Ils remplaceront ainsi des aliments nutritionnellement moins intéressants.

Vous pourrez commencer par les manger tels quels en dessert ou au goûter, avec éventuellement un yaourt, à la place de viennoiseries ou autres desserts très sucrés et caloriques.

Vous pourrez ensuite les inclure dans des recettes simples pour réaliser des *smoothies*, ou ajouter des fruits rouges frais ou séchés dans les salades de fruits, le muesli du petit-déjeuner ou les mélanges d'oléagineux (voir p. 80).

Vous pourrez aussi réaliser des recettes sucrées un peu plus élaborées (voir p. 91).

Il est possible d'être gourmand tout en conservant une alimentation saine : ainsi, optez pour les versions allégées des recettes de cakes, muffins, clafoutis et autres biscuits.

Incluez aussi les fruits rouges dans vos boissons (voir p. 105) !

Enfin, si vous devenez plus aventureux, n'hésitez pas à tenter les fruits rouges dans les recettes salées (voir p. 108). Les nombreuses associations de goût harmonieuses qui existent vous permettront de réaliser des plats délicieux, originaux et qui ne vous fâcheront pas avec votre balance !

Certains prônent les cures de fraises ou de cerises en pleine saison: non recommandées en monodiète, elles peuvent être envisagées dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Rien de tel pour conjuguer santé, minceur et gourmandise !

Beauté et bien-être au naturel

Un apport de fruits rouges dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée ne pourra que vous être bénéfique. En effet, les fruits rouges pourront potentialiser votre beauté et conserver votre jeunesse «de l'intérieur» grâce à leurs apports élevés en composés bénéfiques, surtout les antioxydants (vitamines, caroténoïdes, polyphénols, etc.) et les acides gras oméga 3 et 6.

Leurs propriétés détoxifiantes et dépuratives vous seront également bénéfiques et vous aideront à vous sentir mieux en vous débarrassant des toxines et autres composés indésirables qui s'accumulent dans votre corps. Cela se verra aussi «de l'extérieur».

Mais vous pourrez également profiter des bénéfices «beauté» des fruits rouges en les utilisant par voie externe pour de nombreux usages. En effet, ils possèdent des propriétés antioxydantes, astringentes, antiâge, reminéralisantes, dynamisantes, régénérantes, apaisantes, purifiantes et tonifiantes, bénéfiques pour la beauté et la santé de votre peau.

Ainsi, pour bénéficier de ces bienfaits, si vous disposez d'un excès de fruits rouges très mûrs ou abîmés, faites-en profiter votre peau en réalisant un masque «express»: écrasez ou mixez un bol de fruits rouges, posez la mixture en masque sur votre visage et votre cou, recouvrez éventuellement de compresses humidifiées et laissez poser une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau claire.

Vous trouverez ci-dessous des recettes «minute» à base de fruits rouges, très simples à réaliser pour les soins de votre visage (masques, gommages et cataplasmes). Il s'agit de soins à préparer juste avant application, à utiliser immédiatement puis à jeter et non à conserver (contrairement à d'autres recettes à base de fruits rouges qui existent çà et là).

Vous découvrirez également comment les fruits rouges peuvent vous aider à prendre soin de la peau de tout votre corps, de vos cheveux et de vos ongles.

Avant de réaliser ces soins faciaux, démaquillez, nettoyez puis séchez bien votre visage.

L'efficacité des soins aux fruits rouges dépendra bien entendu de la régularité avec laquelle vous les effectuez.

Si vous avez une peau très sensible, ne laissez pas trop longtemps ces soins sur votre peau. Après le soin, terminez en vaporisant sur votre visage de l'eau florale d'hamamélis (tonifiante), de fleur d'oranger ou de camomille romaine (apaisantes), de rose (régénérante) ou de lavande (purifiante), ou appliquez une crème hydratante douce.

Les masques à base de fruits très colorés (mûres, cassis, myrtilles) sont à faire le soir ou le week-end car ils teintent légèrement et temporairement la peau.

Vous trouverez ci-dessous les règles de base pour réaliser un masque maison naturel « minute » selon les types de peaux. Vous pourrez vous en inspirer selon vos envies et la disponibilité des ingrédients, en réalisant des variations des recettes proposées dans ce livre. Les excipients (ingrédients ajoutés aux fruits rouges) seront choisis en fonction de leurs propriétés bénéfiques pour votre peau et la consistance à donner à la préparation.

Vous pourrez éventuellement recouvrir le masque de compresses humidifiées pour éviter le dessèchement. Vous pouvez passer ces compresses au micro-ondes avant de les poser sur la peau (attention toutefois aux brûlures), la chaleur permettra d'ouvrir les pores et d'ainsi mieux désincruster et purifier la peau.

- ◆ **Pour les peaux sèches, sensibles, irritées, fatiguées, ternes et ridées :** fruit(s) rouge(s) écrasé(s) avec un ou plusieurs des ingrédients suivants : yaourt, crème épaisse, fromage blanc, jaune d'œuf, huiles végétales (olive, sésame, rose musquée, argan, amande douce, noix, lin), argile blanche, miel, amidon de maïs, poudre de riz, germes de blé, levure de bière, etc.
- ◆ **Pour les peaux grasses à tendance acnéique et pores dilatés :** fruit(s) rouge(s) écrasé(s) avec un ou plusieurs des ingrédients suivants : argile verte et rose, farine,

arrow-root, jus de citron ou de pamplemousse, blanc d'œuf (monté ou non en neige), vinaigre de bonne qualité (vin, cidre, framboise...), etc.

- ◆ **Pour un effet gommant (gommage) ou nourrissant (masque) :** ajoutez de la poudre d'amandes, du son de blé ou d'avoine, de la noix de coco râpée, etc.

N'oubliez pas que l'âge se lit sur votre peau. La peau vieillit et trahit votre âge, particulièrement à certains endroits stratégiques de votre corps : le visage bien sûr, mais aussi le cou et les mains, dont on oublie souvent de s'occuper, ainsi que les pieds et les cheveux.

Profitez au maximum des bienfaits beauté et anti-âge des fruits rouges en commençant à réaliser des soins de peau vers 25 ans et en les pratiquant régulièrement. En plus des soins du visage viendront s'ajouter des soins du cou, des mains, des pieds et des cheveux (masques aux fruits rouges et massages aux huiles végétales de pépins et noyaux de fruits rouges).

Des recettes beauté à base de fruits rouges

Peaux grasses sujettes aux points noirs et pores dilatés

Gommage à la framboise ou à la mûre

Les pépins de framboises ou de mûres, en massage, permettent d'exfolier et de purifier la peau. C'est un soin idéal pour les peaux grasses et sensibles.

Écrasez une poignée de framboises et/ou de mûres à la fourchette. Appliquez sur la peau du visage et massez doucement en petits massages circulaires. Rincez à l'eau claire tiède ou fraîche.

Masque purifiant aux mûres

Pour réaliser ce masque purifiant et astringent, mixez une poignée de mûres puis ajoutez de l'argile, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Étalez la préparation sur votre visage et laissez agir pendant au moins 15 minutes. Rincez ensuite votre visage à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque aux fraises

Mixez une poignée de fraises puis ajoutez un blanc d'œuf battu en neige, un peu de vinaigre de framboise et une cuillère à soupe de miel. Ajoutez de la farine complète jusqu'à obtenir la consistance souhaitée et mélangez

bien. Appliquez sur le visage et laissez poser pendant 15 à 20 minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque aux framboises

Mixez une poignée de framboises et mélangez-les avec un filet de jus de citron et suffisamment d'arrow-root pour obtenir la consistance souhaitée. Appliquez sur votre visage, laissez poser une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Peaux sensibles et ridées

Masque antiride aux fraises et à l'huile d'olive

Mixez une poignée de fraises et mélangez-les avec une cuillère à soupe de levure en paillettes. Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive et suffisamment de poudre d'amandes pour obtenir la consistance adéquate. Mélangez bien. Appliquez sur le visage et le cou, laissez poser pendant une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque rajeunissant aux fraises des bois

À l'époque déjà, les Romains utilisaient les fraises sauvages (fraises des bois) pour en faire des masques de beauté.

Écrasez à la fourchette un petit bol de fraises des bois. Appliquez ensuite sur votre visage et votre cou et laissez poser pendant 20 à 30 minutes. Rincez à l'eau claire tiède ou fraîche.

Masque antioxydant à la myrtille

Mixez une poignée de myrtilles sauvages et mélangez-les avec un filet d'huile de rose musquée du Chili (action réparatrice et antiride) et un peu de jus de citron. Mélangez bien et ajoutez ensuite de la poudre de riz jusqu'à obtenir la consistance désirée. Appliquez sur le visage et le cou, et laissez poser une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Peaux ternes et sans éclat

Masque revigorant au jus de myrtilles

Mélangez 250 ml de jus de myrtilles avec de l'argile (verte, rose, jaune ou blanche, au choix selon votre type de peau) jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Laissez reposer une demi-heure puis appliquez sur le visage et le cou. Laissez poser pendant 20 à 30 minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque revivifiant aux cerises

Dénoyautez 2 poignées de cerises et mixez leur chair. Appliquez directement la pulpe obtenue sur la peau, laissez poser 15 à 20 minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Peaux sèches, rêches et peu élastiques

Masque hydratant à la framboise

Mixez une poignée de framboises, ajoutez un peu d'huile végétale nourrissante, telle que de l'huile de sésame et mélangez bien. Appliquez sur le visage. Laissez agir pendant environ 15 minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque tonifiant au cassis

Mixez une poignée de baies de cassis et ajoutez-y un jaune d'œuf. Mélangez bien puis ajoutez suffisamment d'amidon de maïs pour obtenir la consistance souhaitée. Appliquez sur votre visage, laissez poser une vingtaine minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque nourrissant aux groseilles

Mixez une poignée de groseilles et ajoutez-y une cuillère à soupe de yaourt nature. Mélangez bien puis ajoutez suffisamment de germes de blé pour obtenir la consistance souhaitée. Appliquez sur votre visage, laissez poser une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Peaux fatiguées et abîmées

Masque régénérant aux fraises

Mixez une petite poignée de fraises et mélangez-les avec une cuillère à café d'huile d'argan et suffisamment de son de blé ou d'avoine pour obtenir la consistance souhaitée.

Appliquez sur votre visage, laissez poser une quinzaine de minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Masque purifiant au jus de mûres

Mettez dans un bol 3 cuillères à soupe de poudre de riz. À part, mélangez de manière homogène un demi-verre de jus de mûre avec une cuillère à soupe de jus de citron et une cuillère à soupe de miel. Versez ce mélange, petit à petit et tout en remuant, par-dessus la poudre de riz, jusqu'à obtenir la consistance adéquate. Appliquez sur le visage, laissez poser une vingtaine de minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Gommage fraises/coco

Mixez une petite poignée de fraises, ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à café de yaourt nature et une cuillère à soupe de noix de coco râpée. Ajoutez éventuellement un peu de farine complète pour obtenir la consistance souhaitée. Mélangez bien. Massez doucement et délicatement votre visage avec la préparation, pendant 5 à 10 minutes. Rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche, puis appliquez une crème hydratante.

Pour accélérer la sortie des boutons

Cataplasme de feuilles de cassis ou de ronce

Mixez une poignée de feuilles de cassis ou mûres (ronces) fraîches et appliquez sur la zone de la peau concernée.

Ajoutez éventuellement un peu de miel pour améliorer la consistance et profiter de ses vertus antiseptiques. Laissez poser pendant environ 30 minutes, puis rincez à l'eau claire, tiède ou fraîche.

Cheveux secs

Masque hydratant et éclatant aux fraises

Écrasez un bol de fraises à la fourchette et ajoutez-y un peu d'huile de pépins de framboise ou de cassis (voir ci-dessous). Mélangez bien, puis appliquez la mixture sur vos cheveux propres et humides. Massez doucement puis laissez poser une dizaine de minutes. Rincez à l'eau chaude puis réalisez votre shampooin habituel, suivi d'un soin après-shampooin nourrissant.

Des recettes beauté à base d'huile de pépins de fruits rouges

Tous les pépins ou noyaux de fruits rouges contiennent des huiles végétales. Il est possible, par exemple, d'extraire les huiles des pépins ou noyaux des fruits rouges appartenant aux genres botaniques suivants :

- *Vaccinium* : myrtilles, canneberges, airelles.
- *Rubus* : framboises, mûres.

- *Ribes*: cassis, groseilles à grappe, groseilles à maquereaux.
- *Fragaria*: fraises.
- *Prunus*: cerises et griottes.
- *Rosa*: églantine.
- *Sorbus*: sorbe.
- *Sambucus*: sureau.
- *Hippophaë*: argousier.

Ces huiles végétales sont particulièrement intéressantes pour conserver une peau en bonne santé et lutter contre son vieillissement (rides). Elles sont en effet très riches en acides gras oméga 3 et 6 qui permettent à la peau de conserver son hydratation et son élasticité. Elles possèdent des propriétés protectrices, apaisantes, adoucissantes, nourrissantes, cicatrisantes et régénérantes. En outre, ces acides gras possèdent également un pouvoir anti-inflammatoire, bénéfique en cas de rougeurs ou d'irritations (peaux sensibles).

Ces huiles contiennent également des composés antioxydants (vitamine E, acide gallique, caroténoïdes) qui permettent la prévention du vieillissement de la peau et la formation des rides et ridules.

Dans le commerce ou sur internet, on trouve surtout les huiles végétales de pépins de cassis, de framboise, de fraise ou de mûre et de noyaux de cerise. Les plus connues sont les huiles des pépins de cassis et de framboise.

Les huiles des pépins de fraise, de mûre et de noyaux de cerise le sont moins, mais restent néanmoins extrêmement

intéressantes. Ce sont d'excellentes huiles anti-âge, préventives et curatives, idéales pour les peaux matures, sèches, sensibles et abîmées.

L'huile de pépins de framboise est très riche en vitamine E, la plaçant en première position des huiles végétales habituellement utilisées en cosmétique. Elle contient également plus de 80 % d'acides gras oméga 3 et 6 et présente ainsi des propriétés anti-inflammatoires plus élevées que les huiles végétales d'avocat, de pépins de raisin, de noisette et de germes de blé.

Les huiles de pépins de cassis, fraise et mûre sont elles aussi très riches en acides gras essentiels oméga 3 et 6 et en composés antioxydants.

L'amande du noyau de cerise contient une huile riche en acides gras insaturés et vitamine E.

Ces huiles sont utilisables en interne et en externe pour la santé de votre peau (visage, corps, mains), mais aussi de vos cheveux et de vos ongles.

Choisissez-les issues de première pression à froid. Ces huiles sont très sensibles à l'oxydation ; conservez-les pendant 6 mois maximum au réfrigérateur. Jetez-les si vous notez une odeur de rance.

Il existe aussi des capsules d'huiles végétales de pépins de fruits rouges pures, ou en association avec d'autres composants.

Pensez aussi à croquer les pépins des fruits rouges que vous mangez, pour en libérer les huiles végétales !

Soins de la peau

Vous pourrez utiliser ces huiles comme base de soins, ou les appliquer pures en massages doux sur la peau du visage et du cou, mais également du corps.

Au niveau du visage et du cou, ces massages auront l'avantage de stimuler la pénétration cutanée et d'activer la microcirculation. Profitez aussi de ce massage pour stimuler les différents points d'acuponcture du visage en appuyant légèrement dessus : autour des yeux où les premières rides apparaissent, mais aussi autour du nez et de la bouche, par exemple. Pour un meilleur effet anti-âge, il est conseillé d'appliquer votre soin le soir au coucher car les cellules de la peau se renouvellent pendant la nuit.

Masque régénérant pour le visage aux framboises et à l'huile de pépins de framboise

Mélangez une cuillère à café d'huile de pépins de framboise avec une cuillère à soupe de framboises écrasées et une cuillère à soupe de yaourt nature. Mélangez bien, appliquez sur votre visage et laissez poser pendant 15 minutes, puis rincez à l'eau claire et fraîche. Vous pourrez réaliser différentes variations de ce masque avec les huiles de pépins de fruits rouges et les fruits rouges frais que vous aurez à votre disposition.

Masque anti-âge 100 % cerise

Mélangez une cuillère à soupe d'huile de noyaux de cerise avec trois cuillères à soupe de pulpe mixée de cerises

ou griottes. Ajoutez éventuellement un peu de poudre de riz pour rectifier la consistance. Mélangez bien, appliquez sur votre visage et votre cou, couvrez avec des compresses humides préalablement chauffées au four à micro-ondes. Laissez poser pendant 20 à 30 minutes puis rincez à l'eau claire et fraîche. Renouvelez l'opération régulièrement pour un meilleur résultat.

Soin hydratant et régénérant pour peaux très sèches ou abîmées

Si la peau de vos coudes ou genoux est très sèche, voire calleuse ou que vous présentez des plaques de peau très sèche (par exemple sur le dos, les bras ou les jambes), faites régulièrement un massage de ces zones avec de l'huile de pépins de framboise ou de cassis. Vous pouvez effectuer la même opération pour les zones de votre peau où se situent des vergetures.

Soins des cheveux et des mains

Vous pourrez aussi utiliser ces huiles pures en soins pour vos cheveux et vos ongles. Naturels et très efficaces, les bains aux huiles végétales sont parfaits pour soigner, nourrir, sublimer les cheveux et les ongles, même très secs, cassants et abîmés. Il existe aussi des produits de soins commerciaux pour peau ou ongles et cheveux, dont les formulations contiennent l'une ou l'autre de ces huiles végétales de pépins de framboise, cassis, fraise ou mûre.

Bain d'huile végétale pour cheveux

Réalisez un masque avec l'une ou l'autre de ces huiles (framboise, cassis, fraise, mûre ou cerise). Laissez poser une dizaine de minutes avant de faire votre shampooing habituel. Ce soin apporte brillance, vigueur et douceur à vos cheveux.

Soin des cuirs chevelus irrités

Appliquez de l'huile de pépins de framboise sur votre cuir chevelu et massez pendant une dizaine de minutes. Parfaite pour le soin des cuirs chevelus irrités et sensibles, elle calme les démangeaisons et les rougeurs.

Soins des mains

Ces huiles étant rapidement et facilement absorbées par la peau, elles sont idéales pour le soin des mains sèches, sensibles et abîmées, mais aussi pour un soin anti-âge à partir de l'âge de 25 ans. Massez-vous les mains avec l'une de ces huiles pendant quelques minutes, jusqu'à totale pénétration cutanée.

Bain d'huile végétale pour ongles

Faites tremper vos ongles dans un bain d'huile végétale de pépins de framboise, cassis, fraise, mûre ou cerise pendant 10 à 20 minutes. Terminez en massant chaque ongle pendant quelques secondes.

Maison et jardin

Vous savez tout maintenant sur les bénéfices santé et beauté des fruits rouges. Le court chapitre qui suit vous en dit encore davantage... sur la culture des fruits rouges dans votre jardin, les bénéfices que vous en tirerez, et vous propose quelques astuces pratiques.

Cultiver les fruits rouges

Si vous décidez de cultiver vous-même vos fruits rouges, saisissez l'occasion de découvrir leurs multiples variétés. En effet, certains fruits rouges sont introuvables dans le commerce, comme la framboise jaune, la groseille à grappe rose ou le cassis blanc ! Vous enrichirez ainsi votre alimentation de ces pépites colorées, saines et gourmandes à la fois, tout en découvrant de nouvelles saveurs ! Cela vous permettra également de proposer à vos enfants une activité ludique, amusante et gourmande : voir pousser et mûrir les fruits rouges du jardin, les cueillir délicatement tout en les goûtant (une pour le panier, une pour moi...), puis les déguster nature ou les cuisiner grâce à une recette simple.

D'autre part, vous allierez l'utile à l'agréable puisque les plantes dont sont issus les fruits rouges sont, pour la plupart, décoratives et donneront un aspect accueillant à votre jardin, votre terrasse ou votre balcon. Ainsi le cerisier en fleurs est vénéré au Japon pour l'atmosphère zen et propice à la méditation qu'il dégage. Peut-être aurez-vous déjà remarqué l'ambiance féerique et sereine que dégage un verger de cerisiers en fleurs ?

Le fraisier grimpant habillera joliment les murs de votre jardin ou de votre terrasse, tandis que les fraisiers au sol formeront un beau tapis vert aux taches rubis.

La myrtille et l'airelle constitueront un sous-bois gourmand et les ronces porteuses de framboises et de mûres feront le bonheur des gourmands.

Enfin, les différents groseilliers crouleront sous leurs baies rouges et noires (cassissier).

La fraise et la fraise des bois sont des plantes vivaces qui redonneront des fruits chaque année, pendant 3 à 5 ans, si elles sont plantées dans un endroit favorable (elles nécessitent soleil, chaleur mais aussi un bon arrosage). Ces plantes sont également idéales pour les personnes ne possédant pas de jardin mais souhaitant tout de même avoir une petite production de fruits rouges : en effet, on peut facilement les cultiver en pots sur une terrasse ou même sur un balcon. Il existe des variétés non remontantes (une fructification par an, en été) et remontantes (plusieurs fructifications pendant tout l'été jusqu'aux premières gelées).

La framboise et la mûre poussent sur des ronces, il faudra donc veiller à ce qu'elles n'envahissent pas tout votre jardin. Bien entretenues, elles donneront des fruits pendant une dizaine d'années. Ces plantes ne sont pas très difficiles à cultiver mais nécessitent un arrosage régulier et, chaque année, un apport de compost ou d'engrais en automne ainsi qu'une taille en hiver. En ce qui concerne la framboise, il existe des variétés non remontantes (une fructification par an, en été) et remontantes (fructifications de mai aux premières gelées). Il existe également des variétés de ronciers (mûres) sans épines.

Conseil

N'oubliez pas de couper les vieux bois de vos framboisiers et mûriers en automne ou en hiver, pour vous permettre une récolte optimale l'année suivante.

La groseille, la groseille à maquereaux et le cassis poussent sur des petits arbustes. Pour vous assurer une bonne récolte, l'idéal est de planter plusieurs pieds de variétés différentes pour une même espèce (le cassis par exemple). Placez ces arbustes en zone ombragée et arrosez-les très régulièrement. N'oubliez pas de tailler les arbustes en hiver.

Le cerisier est un arbre peu exigeant qui pousse sur presque tous les sols riches et aérés. Il n'apprécie pas un apport en eau trop important mais sera nécessairement exposé au soleil pour le mûrissement des fruits. Cet arbre,

qui peut vivre plusieurs dizaines d'années, n'apprécie pas d'être taillé. Soyez attentif aux maladies des cerisiers et à ses prédateurs : insectes et oiseaux gourmands ! Sachez qu'il existe des espèces uniquement décoratives qui ne donneront pas de fruits, ainsi que des espèces naines qui pourront être placées en pot sur une terrasse.

Conseil

Soyez prudent lors des récoltes, car le bois du cerisier est fragile et peut être à l'origine de chutes parfois dangereuses !

La myrtille et l'airelle poussent sur de tout petits arbustes. Plantez-en de préférence plusieurs, dans des zones à demi ombragées et dans un sol léger. Ces plantes nécessitent de la fraîcheur et un arrosage très régulier. Taillez tous les hivers. Ces espèces peuvent vivre plusieurs dizaines d'années.

Peinture aux fruits rouges

Voici une activité ludique pour vos têtes blondes : réaliser puis utiliser de la peinture à l'eau « maison » à base de fruits rouges.

Pour cela, on utilise les pigments des fruits rouges, raison pour laquelle ils sont si colorés. En utilisant différents fruits rouges, vous obtiendrez différentes teintes qui permettront à vos enfants (ou à vous-même !) de réaliser de beaux dessins.

Pour réaliser une peinture à l'eau à base de fruits rouges: mixez une poignée d'un fruit rouge (la myrtille par exemple), puis filtrez le tout dans une passoire très fine et vous obtiendrez un jus coloré faisant office de peinture 100 % naturelle ! Répétez l'opération avec de la fraise, de la framboise, de la mûre, du cassis, de la groseille...

Une fois toute la palette du rouge au noir obtenue, laissez aller votre imagination sur du papier épais spécial arts graphiques.

Il est possible de laisser sécher cette peinture, de la conserver précieusement puis de la réutiliser quelques jours plus tard en ajoutant un peu d'eau.

Enlever les taches de fruits rouges

Les taches de fruits rouges sont fréquentes et parfois difficiles à enlever. Voici plusieurs façons de se débarrasser de ces indésirables :

- ◆ Pour les taches fraîches :
 - mettez la tache au contact de jus de citron puis rincez et lavez immédiatement au lave-linge ;
 - ou lavez immédiatement à l'eau savonneuse suivie par un rinçage avec un mélange eau/vinaigre¹.

1. Voir *Vinaigre* de Samuel Chapin, Editions Eyrolles, 2011.

- ◆ Pour les taches plus anciennes :
 - laissez tremper toute une nuit dans du lait additionné de jus de citron puis rincez et lavez au lave-linge ;
 - réalisez une pâte avec du bicarbonate de soude¹ et de l'eau que vous appliquerez sur la tache. Laissez agir pendant plusieurs heures avant de gratter. Rincez puis lavez au lave-linge.
- ◆ Ne traitez surtout pas la tache avec du sel qui la fixera sur le tissu !
- ◆ Les taches dues à des fruits très colorés (mûres, cassis, myrtilles) s'enlèvent difficilement, et vous aurez sans doute besoin de recourir aux produits de détachage spécialisés pour « sauver » votre vêtement.

Bouillotte de noyaux de cerises

136

Si vous disposez d'une grosse récolte de cerises, ne jetez pas les noyaux. Ils vous serviront à confectionner une bouillotte « maison » très efficace, très confortable mais également très sécurisante, puisqu'elle ne risquera pas d'exploser en libérant de l'eau bouillante.

Il vous faudra nettoyer les noyaux en les faisant bouillir dans de l'eau vinaigrée. Une fois bien séchés, vous pourrez

1. Voir *Bicarbonate*, de Nicolas Palangié, Editions Eyrolles, 2011.

confectionner une taie en tissu que vous remplirez (pas complètement) avec les noyaux. Pour chauffer votre bouillotte, vous pourrez la mettre au four à micro-ondes. Elle vous servira à vous réchauffer en hiver ou à soulager des douleurs articulaires, cervicales ou lombaires.

Il est également possible de confectionner une bouillotte aux noyaux d'abricots, mais elle sera moins confortable car les noyaux sont plus gros.

Conclusion

Comme vous l'avez maintenant compris, les fruits rouges sont un réel atout pour votre santé et votre beauté. L'avantage supplémentaire de ces petites baies de nos campagnes est qu'elles sont de vraies gourmandises qui peuvent s'accommoder de mille et une façons.

Avec un peu d'astuces, vous pourrez vous en procurer de grandes quantités à bon prix, et ainsi en profiter toute l'année. Il serait dommage de s'en priver !

Ne vous cantonnez pas aux sempiternelles espèces trouvées en supermarchés : écumez les marchés et les fêtes de village, rendez visite aux petits producteurs locaux, plantez de nouvelles variétés dans votre jardin, et partez dès maintenant à la découverte de la vaste famille des fruits rouges !

Événements autour des fruits rouges en France

Les événements sont classés par fruit puis chronologiquement (les dates des événements sont soumises aux périodes de maturité et de récolte des fruits).

Fruits rouges

La fête aux fruits rouges et de l'artisanat à Laviéville (Somme): un dimanche de la seconde quinzaine de juin.

www.somme-tourisme.com

Le marché aux fruits rouges à Noyon (Oise): le premier dimanche de juillet.

www.marche-aux-fruits-rouges.com

La fête de la myrtille et des fruits rouges à Saint-Julien-Chapteuil (Haute-Loire): un dimanche de la seconde quinzaine d'août.

www.auvergne-tourisme.info

Cassis

La fête du cassis à Concœur – Hameau de Nuits-Saint-Georges (Côte-d'Or) : un week-end de la première quinzaine de septembre.

www.lacabotte.com

Cerise

La fête des cerises à Westhoffen (Bas-Rhin), capitale de la cerise d'Alsace : pendant 1 mois et demi, de fin avril à mi-juin.

www.fetedescerises.fr

La fête de la cerise à Céret (Pyrénées-Orientales) : le dernier week-end de mai.

www.ot-ceret.fr

La fête de la cerise à Sickert (Haut-Rhin) : le premier week-end de juillet.

www.fetedelacerise-sickert.com

La fête de la cerise à Fougerolles (Haute-Saône) : un week-end de la première quinzaine de juillet.

www.destination70.com

Fraise

La fête de la fraise à Carpentras (Vaucluse) : un samedi de la mi-avril.

www.carpentras.fr

La fête de la fraise à Velleron (Vaucluse) : le 8 mai.

www.velleron.fr

La fête de la fraise et des fleurs à Marmande (Tarn-et-Garonne) : un week-end de la mi-mai.

www.mairie-marmande.fr/V3

La fête de la fraise à Beaulieu-sur-Dordogne (Corrèze) : le deuxième ou troisième dimanche de mai.

www.fetedelafraise-beaulieu.fr

La fête de la fraise et des fleurs à Vergt (Dordogne) : un dimanche de la mi-mai.

www.vergt-perigord.com

La fête de la fraise à Marcoussis (Essonne) : un week-end de la seconde quinzaine de mai.

www.marcoussis.fr

La fête de la fraise à Lecelles (Nord) : un week-end de la première quinzaine de juin.

www.blogg.org/blog-64638.html

La fête des fraises à Verlinghem (Nord) : un week-end de la seconde quinzaine de juin.

www.fetedesfraises.free.fr

Framboise

La fête de la framboise à Concèze (Corrèze) : un dimanche de la première quinzaine de juillet.

www.framboises.com

La fête de la framboise à Nozières (Ardèche) : un dimanche de la première quinzaine d'août.

www.tv-ardeche.com

Groseille

La fête de la groseille à Loison-sur-Créquoise (Pas-de-Calais) : un week-end de la deuxième quinzaine de juillet.

www.perledegroseille.com/fete-de-la-groseille.html

Myrtille et airelle

144

La fête de la myrtille à Ohis (Aisne) : un dimanche début juillet.

www.confreriedupissenlit.fr

Le marché aux myrtilles de Abreschviller (Moselle) : un dimanche mi-juillet.

www.abreschviller.fr

La fête de la myrtille à Dambach (Bas-Rhin) : le deuxième week-end de juillet.

www.massif-des-vosges.com

La fête de la myrtille à Péreyres (Ardèche): un week-end de la seconde quinzaine de juillet.

www.ardeche-actu.com

La fête de la myrtille au domaine de la Chaize au Breuil (Allier): le dernier dimanche de juillet.

www.tourisme-montagne-bourbonnaise.com

La fête de la myrtille à Chaumeil (Corrèze): le dernier week-end de juillet.

www.ot-correzeencorreze.fr

La fête de la myrtille à Belfahy (Haute-Saône): le dernier dimanche de juillet.

<http://belfahy.cchvo.org>

La fête des myrtilles à Glux-en-Glenne (Nièvre): un week-end de la première quinzaine d'août.

www.gensdumorvan.fr

La fête des airelles et des myrtilles au Col du Béal à Chalmazel et à Sauvain (Loire): les 14 et 15 août.

<http://escoutoux.net/Fete-de-la-myrtille>

Le marché de la myrtille à Mézilhac (Ardèche): un samedi mi-août.

www.myrtille-ardeche.com

La fête de la myrtille à Ruynes-en-Margeride (Cantal): un dimanche de la seconde quinzaine d'août.

www.margeride-truyere.com

Adresses et sites internet

Quelques producteurs de fruits rouges

Les Fruits d'Altitude à Fresse-sur-Moselle (Vosges): <http://www.fruits-altitude.com>

Bleu Vert Vosges: <http://www.bleu-vert-vosges.fr>

Syndicat des producteurs de myrtilles de France: <http://www.myrtilles.com>

La Ferme Fruirouge au Hameau de Concœur, Nuits-Saint-Georges: <http://www.fruirouge.fr>

Le jardin de libre cueillette à Dadonville: <http://www.jardin-libre-cueillette-dadonville.com>

Ferme Christen (fraises, framboises, myrtilles) à Stotzheim: <http://www.fraiseschristen.com>

Quelques pépiniéristes fournissant des plants de fruits rouges

Pépinière Ribanjou: <http://www.ribanjou.com>

Petits fruits de Daniel Duret: <http://www.petitsfruits.com>

Quelques blogs pour se mettre en beauté avec les fruits rouges

Embellys: <http://www.embellys.com>

Belle, belle, belle: <http://www.belle-belle-belle.com>

Le petit dico du bien-être : <http://www.webzinemaker.com>

Aroma-zone : <http://www.aroma-zone.com>

Mes cosmétiques bio : <http://www.mescosmetiquesbio.com>

Ma cosméto perso : <http://www.macosmetoperso.com>

La popote de l'abeille : <http://labeille.canalblog.com>

My berry : <http://myberry.canalblog.com>

By Reo : <http://byreo.canalblog.com>

*En savoir plus sur la composition
et les bienfaits des fruits rouges*

Site de Richard Béliveau : <http://www.richardbeliveau.org>

Phenol explorer : <http://www.phenol-explorer.eu>

Bibliographie

◆ Livres en français

Henri Puget, Régine Teyssot, *Remèdes de beauté*, Éditions de La Martinière, 2011

Béatrice Vigot-Lagandré, *Fruits rouges, je vous aime*, Éditions Le Sureau, 2011

Magali Amir, *Vieux remèdes de nos grands-mères, Histoire et usage des plantes en France*, Éditions Ouest-France, 2010

Pauline Blancard, *Histoire du goût – Histoire, anecdotes et recettes de 100 produits traditionnels*, Éditions De Vecchi, 2010

Nathalie Cousin, *Fruits & légumes – 1001 usages bien-être*, Éditions Rustica, 2009

Serge de Thaey, *Cuisine bio pour fruits de saison*, Éditions Terre Vivante, 2008

Pierrette Nardo, *Mes bonnes plantes & mes bonnes herbes*, Éditions Rustica, 2008

Souci, Fachmann, Kraut, *La composition des aliments – Tableaux des valeurs nutritives*, Éditions Taylor & Francis, 2008

Christian et Elisabeth Busser, *Les plantes des Vosges*, Éditions La Nuée Bleue, 2005

Jean Bruneton, *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*, Éditions Tec & Doc, 2005

Richard Béliveau, Richard Gringas, *Les aliments contre le cancer*, Éditions Solar, 2005

Josette et Vincent Rousselet-Blanc, *Les remèdes de grands-mères, ça marche*, Éditions Michel Lafon, 2001

Henri Puget, Régine Teyssot, *Mes remèdes de grands-mères*, Éditions Minerva, 2000

◆ **Livres en anglais**

Virginia M. Wright, *The wild blueberry book*, Down East Editions, 2011

Janie Hibler, *The berry bible*, AmazonEncore Editions, 2010

James A. Joseph, *The color code, a revolutionary eating plan for optimum health*, Hyperion Editions, 2002

Articles scientifiques en anglais

11th European Meeting on Supercritical Fluids (2008).
236th ACS National Meeting, Philadelphia (2008).
ACS Symposium Series (2010); 1035 (3): 27-43.
Acta Virol. (2001); 45 (4): 209-15.
Adv. Gerontol. (2005); 16: 76-9.
Am. J. Clin. Nutr. (2008); 87: 323-31.
Am. J. Clin. Nutr. (2011); 93 (2): 338-347.
Biol. Pharm. Bull. (2005); 28 (6): 1106-1108.
BMC Pharmacol. (2004); 4 (25).
Br. J. Nutr. (2000); 83: 381-387.
Br. J. Nutr. (2009); 101 (2): 263-269.
Br. J. Nutr. (2010); 103 (8): 1094-97.
Cherry Nutrition Report. (2007): *www.choosecherries.com*.
Curr. Atheroscler. Rep. (2010); 12: 397-406.
Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care (2009); 12: 91-94.
Fett/Lipids (1999); 101 (12): S450-55.
Fitoterapia (2002); 73: 727-729.
Int. J. Oncol. (2003); 23 : 17-28.

ISHS Acta Horticulturae 839: I International Symposium on
Biotechnology of fruit species: BIOTECHFRUIT2008.

J. Agric. Food Chem. (2001); 49 (10): 4898-902.

J. Agric. Food Chem. (2002); 50: 5191-5196.

J. Agric. Food Chem. (2004); 52: 4477-4486.

J. Agric. Food Chem. (2005); 53: 3156-3166.

J. Agric. Food Chem. (2007); 55: 1612-1619.

J. Agric. Food Chem. (2008); 56: 627-629.

J. Agric. Food Chem. (2008); 56: 630-635.

J. Agric. Food Chem. (2008); 56: 636-641.

J. Agric. Food Chem. (2008); 56: 670-675.

J. Agric. Food Chem. (2008); 56: 681-688.

J. Agric. Food Chem. (2010); 58: 3869-3870.

J. Agric. Food Chem. (2010); 58: 3884-3900.

J. Agric. Food Chem. (2010); 58: 12230-12237.

J. Appl. Microbiol. (2005); 98: 991-1000.

J. Appl. Physiol. (2006); 100: 1164-1170.

J. Food Compos. Anal. (2010); 23: 554-560.

J. Food Lipids (2009); 16 : 33-49.

J. Inflamm. (Lond.) (2005); 2 (9).

J. Med. Food (2010); 13 (4).

J. Med. Plants Res. (2009); 3 (8): 583-585.

J. Neurosci. Res. (2007); 85: 1010-1017.

J. Nutr. (2003); 133 (6): 1826-9.

J. Pharm. Pharmacol. (2001); 53 (2): 187-91.

J. Sci. Food Agric. (2005); 85: 10-15.

Life Sci. (2006); 79 (2): 130-137.

Med. Sci. Sports Exerc. (2011); 43(8): 1544-1551.

Metabolism (2008); 57: 1636-1644.

Methods (2007); 42: 339-348.

Mol. Cell. Biochem. (2004); 265: 19-26.

Mol. Nutr. Food Res. (2007); 51: 652-664.

Mol. Nutr. Food Res. (2007); 51: 675-683.

Mol. Nutr. Food Res. (2007); 51: 684-691.

Mol. Nutr. Food Res. (2007); 51: 738-745.

Naunyn-Schmiedeberg's Arch. Pharmacol. (2002); 365: 434-441.

Nutr. Neurosci. (2009); 12 (3): 135-140.

Nutr. Rev. (2009); 67 (Suppl 1): S145-S150.

Nutr. Rev. (2010); 68 (3): 168-77.

Phytomedicine (2001); 8 (5): 362-369.

Phytother. Res. (2002); 16: 665-668.

Phytother. Res. (2003); 17: 120-122.

Phytother. Res. (2003); 17: 609-613.

Phytother. Res. (2010); 24 (Suppl 1): S42-7.

Plant Foods Hum. Nutr. (2008); 63: 147-156.

Plant Foods Hum. Nutr. (2010); 65: 299-308.

Public Health Nutr. (2008); 12 (1): 91-96.

Surv. Ophtalmol. (2004); 49 (1): 38-50.

Zeitschrift für Lebensmitteluntersuchung und -Forschung A (1997); 204 (4): 300-307.

Index

A

accouchement 70
acides gras oméga 35, 57, 73, 115, 125-126
airelle 12-14, 16, 24, 30-31, 36, 38-40, 49-50, 52, 61, 67-68, 71-72, 124, 132, 134
Alzheimer 43, 54, 56
amélanche 19
angine 71
anthocyanes 38-42, 46, 48, 50, 53, 56-60, 62-65, 70, 72, 76
antibactérien 49, 66, 72
anti-inflammatoire 47-48, 51, 55, 58, 60, 69, 70, 72, 76, 125-126
antioxydant 33, 40, 43-44, 46-47, 51, 54-55, 57-58, 60-61, 73-76, 113, 115, 125-126
antiviral 49-50
argousier 16, 19, 125
aronie 12, 16, 19, 45, 61
athérosclérose 43, 48, 58, 60-61

B

beauté et bien-être 115
bêta-carotène 42

C

calories 29, 113
cancer 33, 43, 48, 51-52, 54
canneberge 12-14, 16, 19, 39, 45, 47-49, 52-53, 62, 66
cardiovasculaire (maladies) 33, 43, 48, 57-59, 61
caroténoïdes 35, 36, 42, 44, 64, 73, 115, 125
casseille 18
cassis 9, 12, 15-17, 19-21, 27, 30-31, 35-36, 38, 40-41, 45, 47-50, 56, 58-59, 61, 63-65, 67, 69, 71, 73-75, 98, 110, 117, 125-126, 131, 133, 135-136, 142
cassissier 31, 132
cerise 9, 12, 14-15, 17, 19, 21-23, 27-28, 30-31, 33, 36, 40, 45, 48, 53, 56, 60, 62, 67-70, 72, 114-115, 125-126, 136, 142

cerisier 132-134
 chlorophylles 42
 cholestérol 58, 60-61, 65
 confiture 14, 19-20, 22-24, 27, 29, 64-65
 congélation 26-27
 conserves 24, 27-28, 33
 cornouille 19
 coup de soleil 73-74
 cystite 66-67

D

décoction 30, 34, 65-66, 68-69, 71, 73
 dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) 63, 65
 diabète 33, 43, 61-63, 66
 diarrhée 67
 digestion 67
 diurétique 23, 68-69
 douleurs articulaires 69-70

E

échinococcose alvéolaire 25
 eczéma 73
 églantine 12, 19, 24, 34-36, 39, 45-46, 114, 125
 ellagitanins 61

F

fatigue 64, 74
 fibres 35-36

flavonoïdes 39, 44
 fraise 12, 14-15, 17, 20-21, 24-25, 27, 30, 33, 35-36, 39-40, 45-49, 52-53, 55-56, 59-62, 67-69, 73, 75, 80, 115, 125-126, 132, 135, 142-143
 fraise des bois 12, 14, 20, 25
 fraisier 31
 framboise 9, 12-13, 15-18, 20-21, 26, 30, 35-36, 39, 45-49, 52-53, 61, 67-69, 71, 73, 118, 124-126, 131-133, 135, 144
 framboisier 31, 70
 fruits séchés 20, 28-31

G

gargarisme 71
 gelée 20, 22-24, 30, 65
 gorge 71
 griotte 9, 12, 14, 17, 22, 28, 30, 36, 40, 48, 52, 56, 60, 67, 69-70, 74, 76, 114, 125, 128
 groseille 12, 15-21, 23-24, 27, 30, 34-36, 38-40, 45, 125, 131, 133, 135, 144
 groseillier 132

H

hémorroïdes 59
 huiles végétales 35, 124-126, 128

hypertension 58-60, 65

hypoglycémiant 62-63

I

inflammation 47-48, 54, 58,
71-73

infusion 30, 34, 48, 59, 61, 63,
66-70

L

laxatif 68

lignanes 39, 54

lutéine 42, 64

M

macérat glycériné 61, 69, 74

merise 19

minceur 113-115

mûre 9, 12-13, 15-18, 20-21,
25, 27, 30-31, 34, 36, 39-41,
48, 52-53, 56, 59, 61-63,
67-68, 71-72, 117, 124-126,
132-133, 135

mûroise 18

myrtille 9, 12-17, 19-21, 25-27,
30-31, 33, 35-36, 38-41,
45-50, 52-53, 55-59, 61-66,
68, 70, 72, 73, 117, 124, 132,
134-135, 141, 144-145

myrtillier 20, 31, 68, 132, 134

N

neuro-dégénérative (maladies)
33, 43, 48, 54, 57

O

ORAC 44-46

ORL 71

P

Parkinson 43, 54, 57

piqûres d'insectes 73

plantes médicinales 30, 42, 48

plaquebière 12, 16, 49, 67

polyphénols 33, 37-38, 40-42,
44, 46, 50-51, 54-56, 58-59,
73, 76, 113, 115

proanthocyanidines 38-39,
44, 49-50, 53, 58-59, 62, 66

prunelle 19

R

radicaux libres 43-44, 59

récupération musculaire 76

resvératrol 39, 53, 75-76

S

sirop 29

sommeil 74

sorbe 19

stilbènes 39

stress 74

stress oxydant 43, 54, 56
sureau 19, 36, 38, 45, 47-48,
52-53, 125
syndrome métabolique 65-66

T

tanins 38-39, 41-42, 46, 49,
58-60, 66, 68, 70, 72
toux 72
triglycérides 59-60

V

vieillessement 75-76
vitamine C 35-36, 44, 75
vitamine E 36, 44, 47, 73, 125-
126

Y

yeux 64-65, 127

Z

zéaxanthine 42, 64

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, <i>DIP</i> 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 COMPOTÉE 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



MYRTILLE

ET AUTRES FRUITS ROUGES

Un concentré **de bienfaits**
pour des aliments
100% santé/beauté.



La myrtille et les fruits rouges ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : vous protéger des infections, prévenir le développement de maladies dégénératives (cancers, cardiovasculaires, neurodégénératives...), préserver la santé de vos yeux...
- **Pour votre beauté** : atténuer les effets du vieillissement, vous aider à mincir, embellir votre peau, vos cheveux, vos ongles...

Cet ouvrage combine **astuces, recettes santé/beauté, conseils et modes d'emploi testés et validés.**

Carole Minker est Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie. Elle a réalisé sa thèse de Doctorat en Pharmacognosie sur les propriétés de prévention du cancer colorectal de la myrtille et d'autres fruits rouges. Elle dirige l'ensemble de la collection « Concentré de bienfaits ».
