

## **Le raisin**

De juillet à novembre, le raisin est un fruit à privilégier pour ses qualités nutritionnelles.



**Qualités nutritionnelles:** Très riche en polyphénols (substances protectrices et anti-oxydantes).  
Le raisin noir est plus riche en polyphénols et vitamines que le blanc. Excellentes qualités nutritionnelles mais un peu plus calorique que la moyenne des fruits.  
Facilite l'absorption de la vitamine C.

### **Comment le conserver ?**

Le raisin est un fruit fragile qu'il ne faut pas écraser et il se conserve au réfrigérateur 3 à 4 jours dans un sac en papier ou sur du papier absorbant.

### **Comment le préparer ?**

Un lavage méticuleux du raisin s'impose avant consommation car le raisin contient beaucoup de pesticides. Le voile "cireux" que l'on voit souvent sur la peau n'est pas dû aux pesticides, c'est la pruine, pellicule naturelle du fruit qui est non toxique et un gage de fraîcheur du raisin.

### **Comment l'accommoder ?**

Le raisin peut être consommé frais, sec ou en jus.

**Quelques idées de préparation :** Au petit déjeuner, le raisin se marie très bien avec du fromage blanc battu et des céréales.

Il peut rentrer dans la composition d'une salade de fruits (pomme, banane, poire, orange, etc.)  
Il se marie parfaitement avec les viandes blanches. Après lavage des grains, retirer la peau en les plongeant quelques instants dans l'eau bouillante et les refroidir aussitôt avant de les faire poêler.

**Recettes :** Clafoutis aux 2 raisins (peut aussi se faire avec une seule qualité de raisin) pour 4 personnes :

300 g raisin noir et 300 g raisin blanc,

4 œufs - 80 g sucre en poudre – 80 g farine – 80 g beurre – 25 cl de lait et 1 pincée de sel.

- Préchauffer le four à 200°C.
- Disposer dans un plat à gratin beurré, le raisin égrappé.
- Battre les œufs à la fourchette avec 1 pincée de sel et le sucre en poudre.
- Mélanger avec la farine et travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
- Incorporer le beurre ramolli (à feu doux ou au micro-ondes) et délayer avec le lait.
- Verser cette pâte sur les grains de raisin et faire cuire 35 min au four. Servir tiède ou froid.

On peut aussi consommer des raisins secs blonds ou bruns ; ce sont des raisins séchés au goût assez sucré, ils peuvent se consommer crus ou cuits.

Ils accompagnent des plats salés comme le tajine, le couscous, le taboulé ou des plats sucrés dans des desserts tels que les cakes, muffins, cookies, salade de fruits etc.