

☺ PRÉPARATION

Pour égrener les groseilles à grappes, se servir de ses doigts, d'une fourchette ou d'un peigne à larges dents. Cuire les fruits lentement dans une petite quantité d'eau ou de jus de 3 à 5 minutes. Ajouter du sucre après la cuisson.

☺ CONSERVATION

À l'état frais, ces fruits se conserveront au réfrigérateur de 2 à 3 jours seulement. Ne les nettoyer qu'au moment de les utiliser. Ils se congèlent facilement entiers, avec ou sans sucre. Les utiliser avant une décongélation totale, ils auront plus de saveur.

☺ UTILISATION

Les groseilles à grappes se consomment nature, seules ou en salades et plus souvent cuites que crues, car elles ont une saveur aigrelette. On les incorpore aux poudings, aux gâteaux et aux tartes. Elles se marient bien avec les poires, les prunes, les framboises et l'ananas. Elles sont principalement préparées en compote, en gelée, en confiture, en sirop et en vin. Le jus de groseille est excellent dans la vinaigrette; il remplace le vinaigre.

L'utilisation de la groseille à maquereau est plus variée. On peut la consommer crue avec du sucre ou en faire des tartes, des sorbets, des gelées et des sirops. On peut l'incorporer aux poudings, aux chutneys et aux salades de fruits. Elle peut aussi servir de garniture pour les viandes et les poissons.

Le cassis est surtout recherché pour la fabrication des liqueurs, vins, coulis et gelées. On peut également l'apprêter de la même manière que la groseille à grappes. Toutefois, il est rarement vendu frais comme fruit de table. Ses feuilles peuvent servir comme infusion pour remplacer le thé.

☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

Groseille : juillet-août

Gadelle : fin juillet

Cassis : fin juillet

Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, décembre 2007

Source : L'encyclopédie visuelle des aliments et http://www.servicevie.com/01Alimentation/recette/Rf_HTML/HTML_1000/1050b.HTML

FEUILLET - DÉCOUVERTES



Fruit du groseillier, arbuste touffu aux branches ornées d'épines pouvant atteindre plus de 1 m de haut. Il existe environ 150 variétés de groseilles classées en deux catégories comprenant le vaste groupe des groseilles à grappes et celui des groseilles à maquereau. Une troisième s'ajoute : le cassis.

La groseille à grappes (gadelle) serait originaire d'Europe du Nord et d'Asie. C'est une baie ronde, blanche ou rouge, qui ne dépasse pas 5 mm.

Le cassis est une groseille noire originaire d'Europe du Nord qui ressemble à la myrtille. Sa culture ne débuta en Europe qu'au milieu du 18^e siècle. Ces fruits sont recouverts d'une mince peau translucide semblable à celle des raisins. Leur chair juteuse, aigrelette et aromatique renferme de minuscules graines.

La groseille à maquereau (groseille) serait originaire d'Europe. Cette groseille diffère de la groseille à grappes par le fait qu'elle pousse sur un arbrisseau épineux, qu'elle s'y développe en solitaire et non en grappes et qu'elle est plus grosse. Selon les variétés, elle est jaunâtre, verdâtre, blanchâtre ou rougeâtre et duveteuse ou lisse. Sa chair remplie de minuscules graines comestibles est acide. Elle laisse souvent un arrière-goût âcre.

☺ VALEUR NUTRITIVE

La groseille à grappes et la groseille à maquereau sont une bonne source de vitamine C et de potassium. Le cassis est une excellente source de vitamine C et une bonne source de potassium. Ces fruits sont riches en acide citrique et en pectine.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☀ 1 tasse de cassis frais contient 3 fois plus de vitamine C qu'une petite orange.
- ☀ On les dit apéritifs, digestifs, diurétiques et dépuratifs. On les dit aussi laxatifs, mais surtout le cassis.
- ☀ Les feuilles et bourgeons de cassis serviraient comme adjuvant dans le traitement des troubles rhumatismaux, de l'arthrite et de la goutte et auraient une activité spécifique sur les reins.
- ☀ Le fruit et le jus de cassis serviraient pour traiter le mal de gorge, la toux et la diarrhée et aussi pour protéger les vaisseaux sanguins et contrer l'hypertension artérielle.
- ☀ La vitamine C du cassis est particulièrement stable, elle ne se dégraderait pas à la cuisson et au séchage.
- ☀ Le cassis est très riche en fibres (insolubles et solubles) : rôle régulateur pour le transit intestinal.

NOISETTES DE FILET AUX PETITS FRUITS D'ÉTÉ

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 2 petits filets de porc de 7 oz (200 g) chacun
- Sel et poivre au goût
- 2 échalotes sèches, hachées
- 1 gousse d'ail dégermée, hachée
- 5 c. à table (75 ml) de jus de pomme
- ½ tasse (125 ml) de fond de veau ou de bouillon de bœuf réduit
- 5 c. à table (75 ml) de crème à 15 % ou de substitut de crème Belsoy ou de lait
- ½ tasse (125 ml) de gadelles ou de groseilles
- 2 échalotes en rondelles, sautées à la poêle
- Ciboulette au goût (facultatif)

Recettes

- ☉ Dans une casserole, déposer l'huile puis y faire revenir délicatement les filets détaillés en quatre tournedos. Saler et poivrer en cours de cuisson, puis faire cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Mettre sur une plaque à four et faire cuire 5 à 6 minutes, à 160 °C (325 °F).
- ☉ Dans une poêle, faire revenir les échalotes hachées 1 à 2 minutes. Ajouter la gousse d'ail et le jus de pomme. Laisser réduire aux trois quarts. Verser le fond de veau ou le bouillon de bœuf réduit. Ajouter la crème et y répartir les gadelles ou les groseilles. Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.
- ☉ Disposer les filets dans les assiettes de service et les napper de sauce. Ajouter les rondelles d'échalotes rôties à la poêle et la ciboulette si désiré.

SAUCE AUX GROSEILLES À MAQUEREAU (4 portions)

- 250 g (½ lb) de groseilles à maquereau
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 c. à table (30 ml) de sucre
- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola
- ½ c. à thé de zeste de citron



- ☉ Égrapper, laver et équeuter les groseilles à maquereau. Les mettre dans une casserole avec l'eau. Amener à ébullition et laisser cuire à feu modéré jusqu'à ce que les fruits soient très tendres et que la pulpe se sépare de la peau.
- ☉ Retirer la casserole du feu. Passer son contenu au tamis fin. Ne pas trop presser sur les fruits pour éviter que la purée ne soit trouble. Jeter les peaux et la pulpe restant dans le tamis.
- ☉ Ajouter l'huile, le sucre et le zeste de citron à la purée. Mélanger pour homogénéiser les ingrédients. Servir chaud.

* Accompagne le poisson, le canard et l'oie.