

## 😊 UTILISATION

Le raisin est délicieux nature, cuit, déshydraté ou en jus. On le consomme tel quel ou incorporé aux salades de fruits, aux tartes ou aux flans. Il est également excellent en confiture ou en gelée.

En sauce, le raisin se marie bien avec la volaille (en farce), le lapin et les caillies.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

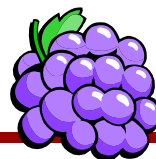
- ☀ Le raisin, une fois congelé, fait une excellente collation givrée. On peut le consommer tel quel. Sa texture gelée s'apparente à celle du sorbet.
- ☀ Le jus de raisin noir ou bleu (souvent du Niagara) de marque « Welsh » contient un antioxydant aussi puissant que celui du vin rouge. Servez-vous-en une coupe, c'est plus rafraîchissant!
- ☀ Les fruits de la vigne n'est pas la seule partie comestible de cette plante. On consomme les feuilles de la vigne farcie avec du riz (en Grèce) et on presse les pépins de raisins pour en faire une huile.
- ☀ Le raisin est l'ingrédient de base du vin et de diverses boissons alcoolisées (armagnac, cognac, porto, champagne, etc.).
- ☀ Le raisin est un des fruits les plus anciens et les plus répandus à travers le monde. Il existe depuis des milliers d'années.



*Laissez aller votre imagination!*

Création : Direction régionale de santé publique, juin 2003  
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LE RAISIN

**F**ruit de la vigne, arbuste grimpant, les raisins sont regroupés en grappes plus ou moins grosses qui contiennent de 6 à 300 grains. Leur couleur est variable : vert, jaune verdâtre, rougeâtre ou bleu presque noir. On les retrouve en plusieurs variétés. La majorité des variétés croissent mieux sous les climats chauds.

### 😊 VALEUR NUTRITIVE

Le raisin est une bonne source de potassium, de vitamine C, de thiamine et de vitamine B<sub>6</sub>.

### 😊 PRÉPARATION

On utilise beaucoup de pesticides pour la culture des raisins, il est donc important de les laver soigneusement avant de les consommer. Détacher de petits grappillons de la grappe mère à l'aide d'un ciseau, cela évitera de dessécher la tige mère et de ramollir les autres raisins.

### 😊 CONSERVATION

Au réfrigérateur : se conserveront quelques jours, enveloppés dans un papier absorbant ou dans un sac de plastique perforé. Ils sèchent et fermentent à la température de la pièce.

Au congélateur : lavés, asséchés et congelés directement dans un contenant hermétique ou un sac pour congélateur, ils font d'excellents glaçons pour les cocktails d'été.

# Recettes

## FAR BRETON (6 portions)



- 4 gros oeufs
- ½ tasse (125 ml) de sucre granulé
- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage
- 3 c. à table (45 ml) de rhum ou 1 c. à thé (5 ml) d'essence de rhum
- ¼ de tasse (60 ml) de marmelade
- ½ tasse (125 ml) de raisins de Smyrne
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 1 pincée de sel
- Sucre en poudre

- ❶ Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un plat à gratin de 30 X 19 X 4,5 cm (11 ¾ X 7 ½ po X 1¾ po).
- ❷ Bien battre oeufs et le sucre dans un bol. Ajouter farine et le sel et battre pour bien incorporer.
- ❸ Ajouter le rhum, la marmelade et les raisins. Battre de nouveau puis ajouter le lait. Mélanger.
- ❹ Verser la pâte dans le moule et cuire 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le far soit bien doré. Laisser refroidir.
- ❺ Couper le far en carrés. Si désiré, saupoudrer de sucre en poudre et accompagner de sirop d'érable.

## BISCUITS AU GRUAU ET AUX RAISINS (10 portions)

- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage ou de blé entier
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 tasses (500 ml) de gruau
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- ¼ de tasse (60 ml) de germe de blé
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- ¾ de tasse (180 ml) de raisins secs
- 2 œufs
- 1/3 de tasse (80 ml) d'huile ou de margarine



- ❶ Huiler légèrement des plaques à biscuits.
- ❷ Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le sel, le gruau et le germe de blé dans un grand bol.
- ❸ Dans un autre bol, mélanger l'huile, la cassonade, les oeufs et l'essence de vanille. Incorporer au premier mélange puis ajouter la noix de coco et les raisins secs.
- ❹ À la cuillère, déposer sur la plaque à biscuits et cuire au four à 350 °F de 12 à 15 minutes.
- ❺ Retirer les biscuits du four dès que ceux-ci sont légèrement dorés.



*Bon appétit !*