



Caractéristiques nutritionnelles de la framboise

Description : le framboisier (*Rubus idaeus* L.) appartient à la famille des Rosaceae.. La framboise est une baie parfumée et acidulée.

La framboise fait partie des fruits les moins énergétiques : elle apporte en moyenne 45,1 kcal pour 100 g, ce qui place la framboise entre le citron et l'orange.

La framboise se situe parmi les fruits les plus pauvres en glucides. En effet, elle renferme 4% de glucides alors que la quantité moyenne pour les fruits frais est de 10%. Les quantités de lipides et de protides sont négligeables.

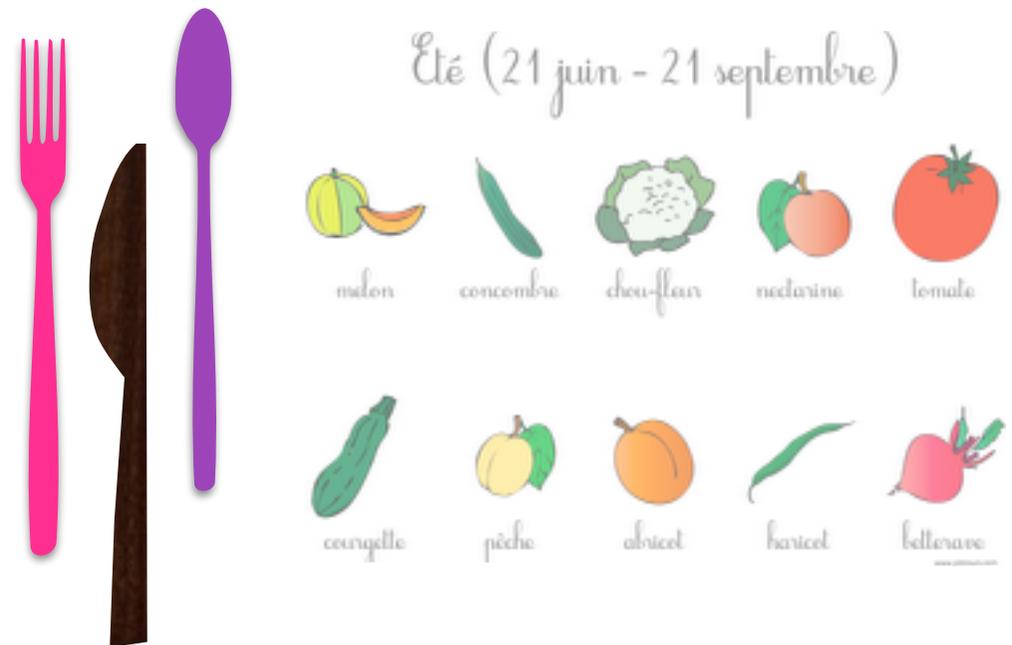
La framboise est riche en fibres, puisqu'elle en apporte 7% et se trouve largement au-dessus de la moyenne des fruits frais (3%).

La framboise est riche en vitamine C. Certaines vitamines du groupe B sont présentes avec une teneur significative. En effet, la framboise est source de vitamine B9 et B2.

La framboise est source de manganèse et on peut noter la présence de cuivre.

Source : Aprifel

Atelier diététique



Menu d'été Verrines à l'honneur

Marie TAUPIN, Diététicienne



Recettes d'été



Verrines fraîcheur

Pour 2 pers.

- 1/2 melon
- 2 tranches de jambon cru
- 1/2 concombre
- 4 cuill. à soupe de fromage blanc
- aneth, ciboulette, sel, poivre

Pour la décoration :

- 2 tranches de saumon fumé
- 2 tomates cerise
- 2 tranches de pomme granny smith
- ciboulette
- salade mesclun

Réalisation

- Laver et éplucher le demi concombre en laissant une peau sur deux. Le couper en très petits cubes. Les déposer au fond de la verrine.
- Dans un bol, mélanger le fromage blanc, l'aneth, la ciboulette, le sel et le poivre.
- Mettre la préparation sur le concombre et décorer d'une tranche de pomme granny smith.
- Faire des boucles de melon ou des cubes. Découper des lanières de jambon cru (3 par tranche).
- Remplir une verrine en intercalant le melon et le jambon.
- Placer les deux verrines sur une assiette et décorer avec la salade mesclun, la tranche de saumon, la tomate cerise et la ciboulette.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Verrine fraîcheur	256 Cal	22g	12g	15g

Verrine à la framboise



Ingrédients pour 6 verrines

- 1 oeuf
- 20g de rapadura (sucre « naturel »)
- 10g de maïzena
- 100 ml de lait d'amande
- 1 gousse de vanille
- 300g de framboises (surgelés ou fraîches)

Réalisation

- Séparer le blanc du jaune d'oeuf.
- Mélanger le sucre et la maïzena, incorporer le jaune d'oeuf à l'aide d'un fouet.
- Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Verser sur la préparation en fouettant.
- Reporter à nouveau sur le feu et faire épaissir sans cesser de remuer.
- Batta le blanc en neige et l'incorporer à la crème refroidie.
- Répartir la crème dans les verrines en alternant avec les framboises.
- Réserver 1h au frais avant de servir.

Valeurs nutritionnelles pour 1 verrine

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Verrine à la framboise	60 Cal	2g	1,5g	9,5g