

Le Raisin



François 1^{er} fit du Chasselas « de Fontainebleau » un met réputé sur les tables des nobles. Ce n'est pourtant qu'au début de notre siècle que se développa la culture du raisin de table.

Connaitre :

Les belles grappes parent les corbeilles de fruits de leur couleur, dont le **Muscat de Hambourg** qui offre ses grains ronds et noirs, au goût subtilement musqué. Il est notamment récolté sur les côteaux du mont Ventoux où il bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) « **Muscat du Ventoux** ».

Également noirs, les grains de raisin **Alphonse Lavallée** se distinguent de ceux du Muscat par leur rondeur et leur grosseur. Cette variété est également commercialisée sous le nom de « **Ribier** » lorsqu'elle est produite au Chili ou en Afrique du Sud. On la trouve lors de février à avril.

Belles grappes dorées aux petits grains ronds, le **Chasselas** distille une saveur de fleurs et de miel mêlés. Le Chasselas de Moissac bénéficie d'une AOC.

Il existe, bien évidemment, d'autres variétés cultivées en France telles que **Prima, Lival, Italia,**

Ora, Isa, Danlas, Cardinal ou Ribol...

Le raisin de table est cultivé dans le sud de la France : Provence, Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon ... Il se trouve sur les étals de mi-juillet (Cardinal, Prima) jusqu'en décembre (Italia).

Parlons Cuisine :

Choisir: La pruine, ce léger voile blanc qui recouvre les grains de certaines variétés de raisin, est en fait constituée de petites paillettes de cire que le fruit émet naturellement en grossissant afin de se protéger de la chaleur. Très fragile, s'enlevant au moindre frottement, la pruine, par sa présence, est un gage de fraîcheur du fruit.

Conserver: Le raisin peut se conserver 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppé dans son sac.

Préparer: Un simple passage sous l'eau du robinet puis un égouttage suffisent avant la dégustation du fruit.

Cuire: Les grains de raisin peuvent être poêlés ou bien pochés dans de l'eau ou, mieux, dans un sirop de sucre aromatisé ou un alcool.

Truc et Astuce ...

Certaines préparations culinaires recommandent de peler les grains de raisin. Pour cela, faites-les tremper quelques secondes dans de l'eau bouillante puis rafraîchissez-les sous l'eau froide : la peau devrait ainsi venir très facilement, à la pointe d'un couteau.

Et Pourquoi Pas ...

- **Tartelettes en Entrée :** Pâte feuilletée cuite à blanc, recouverte de lamelles de fromage bleu (roquefort, fourme, ...) et de grains de raisins coupés en deux.

- **Canapés** recouverts de lamelles de tome ou de fromage type cantal puis de grains de raisin.

- **Crumble :** Poêlée de raisin et de pommes, disposés dans un plat, parsemés de pâte à crumble (80g de beurre mélangé à 80g de farine, 70g de poudre d'amandes et 70g de sucre). Enfournez 20 minutes.

Tartare de Sardines aux Tomates et aux Raisins (Pour 4 Personnes) :

4 Boîtes de Sardines à l'Huile, 30 Grains de Raisins Blancs Frais, 5 Olives Noires Dénoyautées, 1 Tomate, Jus de Citron, 4 Brins de Thym Frais, Sel et Poivre.

Hacher finement les olives et effeuiller les brins de thym. Nettoyer puis découper les raisins blancs en 4. Après l'avoir pelée, concasser la tomate. Ouvrir les boîtes de sardines, les rincer. Découper les sardines en petits morceaux et les mettre dans un plat. Poivrer. Incorporer ensuite les olives, le thym, les raisins et la tomate aux sardines et ajouter le jus de citron. Bien mélanger. Saler. Laisser ensuite reposer la plat au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Servir ensuite le plat accompagné de tranches de baguettes légèrement grillées.

Forme et Santé :

L'énergie libérée par le raisin est rapidement disponible pour l'organisme et sert prioritairement à couvrir les dépenses d'activité physique. Elle est d'autant mieux utilisée pour le travail musculaire que les sucres simples du raisin sont accompagnés de vitamines du groupe B, et de potassium indispensable à la contraction des muscles. L'apport élevé de ce potassium exerce d'ailleurs une action diurétique et favorise les fonctions d'élimination.