

Mûres



Choisir

Une mûre ressemble à une grosse framboise noire avec un réceptacle blanc.

Cherchez les mûres fermes et charnues. Lorsque vous les achetez dans un casseau de plastique ou de carton, assurez-vous qu'elles ne sont pas écrasées et qu'elles ne portent aucune trace de moisissure.

Conserver

Les mûres se conservent de un à trois jours au réfrigérateur. Avant de les placer au réfrigérateur, triez-les pour retirer les mûres écrasées ou tachées de moisissure. Conservez-les dans le casseau d'origine ou disposez-les en une couche sur une assiette et couvrez le tout d'une pellicule de plastique. Ne rincez les baies qu'au moment de les servir.

On peut également faire congeler les mûres. Ces dernières se conservent au congélateur jusqu'à six mois. D'abord, rincez-les et séchez-les à l'aide d'un essuie-tout. Ensuite, dispersez-les sur

une plaque de cuisson et faites-les congeler (environ une heure). Transférez-les dans un sac de congélation ou un contenant. Lorsque vous voulez en consommer, faites décongeler la quantité voulue au réfrigérateur ou à température ambiante.

Préparer

Pour laver les mûres, rincez-les à l'eau. Tapotez-les doucement à l'aide d'un essuie-tout pour retirer l'excédent d'eau. Les mûres peuvent être ajoutées dans une salade de fruits, une salade verte, des céréales ou un parfait au yogourt, ou encore savourées telles quelles.

Saison

Les mûres sont récoltées en juillet et en août; vous en trouverez toutefois des variétés importées dans les supermarchés pendant presque toute l'année.

Valeur nutritive

Les mûres sont une excellence source de fibres et une bonne source de vitamine C.



Voici une délicieuse recette toute simple de salade de fruits.
www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-de-fruits-simple

