

Framboises



Choisir

Les framboises sont généralement rouges, cependant certaines variétés sont dorées, noires ou violettes. Elles ont la forme d'un dé à coudre et leurs petites graines sont comestibles.

Recherchez des baies fermes et sèches qui ont une bonne couleur. Vérifiez qu'il n'y a pas de baies moies ou flétries dans le contenant. Évitez les contenants qui sont tachés de jus de framboises.

Conserver

Les framboises sont très délicates et doivent être manipulées avec soin. Retirez toutes les baies écrasées ou moies du contenant.

Conservez les framboises restantes dans le réfrigérateur en les étalant de façon uniforme dans une assiette couverte d'une serviette de papier. Les framboises ne se conserveront que pendant quelques jours.

Les framboises se congèlent facilement. Lavez-les doucement et séchez-les en les tapotant à l'aide d'une serviette de papier. Disposez-les uniformément sur une plaque de cuisson et placez-les au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient complètement congelées (ce qui devrait prendre environ une heure). Placez-les ensuite dans un sac de congélation ou

un contenant de plastique et rangez-les dans le congélateur.

Préparer

Lavez les framboises avec soin en les vaporisant doucement avec de l'eau puis en les séchant à l'aide d'une serviette en papier. Ne trempez jamais les baies dans l'eau. Elles l'absorbent et perdent leur saveur.

Manger

Les framboises sont une délicieuse gâterie. Ajoutez-les à vos céréales préférées ou savourez-les pour dessert. Les framboises peuvent agrémenter les entrées, les salades, les desserts et les sauces.

Saison

La saison des framboises s'étend de juillet à septembre, mais vous pouvez les trouver à l'épicerie tout au long de l'année.

Valeur nutritive

Une demi-tasse de framboises contient 34 calories. C'est une excellente source de fibres alimentaires et une source d'acide folique, de magnésium et de vitamine C.



Essayez ces délicieux muffins de quinoa à la framboise pour une collation rafraîchissante.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/muffins-de-quinoa-la-ramboise/

