



Coup de cœur

pour les raisins de table
de la **Californie!**



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

Le plaisir... un travail d'équipe!

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que la Commission des raisins de table de Californie (CRTC) sont heureuses de présenter ce guide sur les raisins de table. Historique, trucs et astuces, informations nutritionnelles... tous les moyens fournis par **Julie DesGroseilliers**, nutritionniste, auteure, conférencière et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » sont bons afin de mieux connaître et apprécier ce fruit en grappe!

L'AQDFL est un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle incite également les Québécois(es) à augmenter leur consommation quotidienne de fruits et légumes.

La mission de la CRTC est de maintenir et d'élargir les marchés pour les raisins frais de l'État partout dans le monde. La Commission mène des recherches pour les centaines de producteurs et expéditeurs afin de leur fournir les connaissances nécessaires pour comprendre et résoudre des problèmes complexes sur les raisins. Elle travaille également à maintenir le commerce internationalement. Enfin, la Commission aide à l'éducation et la sensibilisation des consommateurs, de la vente au détail et des services alimentaires pour promouvoir les nombreux avantages de consommer des raisins. Elle fournit ainsi des informations essentielles sur la nutrition, l'utilisation, le stockage, la manutention et la disponibilité.



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Rédaction et coordination

- + **Julie DesGroseilliers**, nutritionniste, auteure et conférencière | saveursnutrition.com
- + **Maryse Camiré**, AQDFL

Révision

- + **L'équipe de l'AQDFL**

Collaborateurs

- + Cindy Plummer - CRTC
- + EDIKOM
- + Jonathan Garnier, La Guilde Culinaire



Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre:

Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.jaime5a10.ca | Facebook : [facebook/jaime5a10](https://facebook.com/jaime5a10)





Un peu d'histoire

Saviez-vous que les premiers cépages pourraient dater d'aussi loin que 6000 ans avant J.-C. ? Les raisins font partie de nos coutumes culinaires depuis très longtemps. Or, la Californie est le plus gros État producteur de raisins de table aux États-Unis. On y cultive plus de **70 variétés** : des rouges, des verts, des noirs, avec ou sans pépin. Certaines variétés de raisins sont cultivées pour la fabrication du vin, d'autres servent spécifiquement pour la production des raisins séchés ou encore comme raisins de table, servis comme fruit ou utilisés en pâtisserie et en cuisine. Juteux et sucré, le raisin frais est extrêmement polyvalent. Il se marie autant avec les saveurs sucrées que salées. À travers ce guide, vous aurez la chance d'en connaître plus sur le raisin, sur ses précieux avantages qui ensoleillent notre palais et notre santé, en plus de faire le plein d'idées pour l'apprécier au quotidien.





Pleins feux sur les bienfaits du raisin

Le saviez-vous?

▶ Les raisins de la Californie sont disponibles de **mai à janvier**.

▶ 99 % des **raisins de table** cultivés commercialement aux États-Unis proviennent de la Californie.

▶ Les raisins frais sont souvent couverts d'une **pruine naturelle**, délicate substance blanche qu'on retrouve fréquemment sur de nombreux fruits à chair tendre. La pruine protège le raisin et y emprisonne l'humidité.

▶ Le raisin vert vif prend parfois une **teinte jaune-dorée**. Cette couleur de miel signifie qu'on a laissé le raisin mûrir plus longtemps, ce qui donne un fruit particulièrement sucré.

▶ Une tradition espagnole consiste à manger **un raisin à chaque son de cloche à minuit** le 31 décembre. Cette coutume symbolise la chance et le bonheur pour l'année à venir.

▶ Pour en savoir plus sur les bienfaits des raisins et pour découvrir des idées de recettes succulentes, visitez le site : **grapesfromcalifornia.com**.

Le raisin est une source naturelle de polyphénols, des composés qui permettraient aux végétaux de se défendre contre les attaques de l'environnement. Dans l'organisme, les polyphénols sont des antioxydants puissants qui permettent d'éviter l'oxydation des cellules et ainsi, de lutter contre le vieillissement cellulaire. Selon de nombreuses études scientifiques, le raisin contribuerait à une bonne santé générale mais surtout, au maintien d'une **bonne santé cardiovasculaire**. En effet, parmi les polyphénols présents dans le raisin, il y a le **resvératrol**. Fortement étudié, le resvératrol semble réduire les risques de maladies cardiovasculaires en diminuant le taux de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol) et en améliorant la circulation sanguine, la souplesse artérielle et le fonctionnement des vaisseaux sanguins. Le resvératrol aurait des vertus anti-athérogènes (empêche les dépôts de cholestérol dans les artères), anti-inflammatoires et aussi anticancéreuses. Des études préliminaires laissent également croire que le raisin serait bénéfique pour la santé du côlon, de la rétine et du cerveau (amélioration des fonctions cognitives). Voilà des raisons exquises et scientifiques pour se régaler plus souvent de raisins de toutes les couleurs !

VALEUR NUTRITIVE

20 fruits (environ 100 g) = 1 portion de fruit

TENEUR		% VALEUR QUOTIDIENNE
ÉNERGIE	70 calories	
LIPIDES	0 g	0 %
GLUCIDES	18 g	6 %
FIBRES	1 g	4 %
PROTÉINES	1 g	
CUIVRE		6 %
POTASSIUM		5 %

SOURCE: National Nutrient Database for Standard Reference - United States Department of Agriculture



Beaucoup plus qu'une collation pratique !

Le raisin est l'allié par excellence des collations et scintille dans une grande variété de recettes. Sa saveur sucrée et sa texture croquante en font un aliment de choix pour les salades, les plats principaux et les desserts.

- + **Grignotine glacée.** Rincez et bien assécher les raisins. Les étaler sur une plaque et les placer au congélateur. Une fois congelés, conservez les raisins dans un sac de plastique au congélateur. Une grignotine qui fera le bonheur des enfants, été comme hiver.
- + **Sandwich décadent.** Déposez entre deux tranches de pain aux noix, des raisins frais coupés en deux, des tranches de Brie et un filet de miel. Grillez dans un poêlon ou dans un grill à panini. Servir chaud pour le déjeuner ou le lunch.
- + **Salades composées.** Passe-partout, le raisin brille dans les salades de légumes, de couscous, de pois chiches et de fruits. Les noix, les fromages, le poulet et le céleri se marient particulièrement bien à la riche saveur du raisin frais.
- + **Salsa olé olé.** Mélangez des morceaux de raisins sans pépin avec de l'oignon rouge émincé, de la coriandre fraîche, du jus de lime, du vinaigre de vin et un filet de miel. À servir comme accompagnement pour les viandes, volailles et poissons grillés.
- + **Pizzas ensoleillées.** Il suffit de quelques raisins frais coupés en deux pour métamorphoser une pizza en un plat gourmet. À essayer : raisins, jambon, cheddar fort et origan-raisins, oignons caramélisés, fromage bleu et pacanes-raisins, fromage de chèvre, courgette, poulet et zeste de citron.
- + **Farces sucrées-salées.** Le raisin est sublime dans les farces de volailles comme la dinde, la pintade et la caille. À essayer : raisins, chair à saucisse, oignon, céleri et thym.
- + **Bouchées aux raisins.** Mélangez un fromage de chèvre mou avec des raisins frais coupés en petits morceaux. Façonnez de petites boules puis roulez-les dans une chapelure de noix concassées (pistaches, noix de Grenoble ou noisettes).



+ Plateaux de fromages

Le raisin frais est un incontournable pour agrémenter les plateaux de fromages, avec lesquels ils forment une parfaite alliance. Pour en apprécier pleinement la saveur, sortez les grappes du réfrigérateur au moins une heure avant le service.



Joue de porc braisée aux raisins

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 heures 30 minutes
Portions : 4



INGRÉDIENTS

- + 1 kg (2 lb) joues de porc du Québec, parées
- + sel et poivre au goût
- + 60 ml (1/4 tasse) beurre de cacao Mycryo ou huile de canola
- + 1 oignon, épluché, en gros dés
- + 1 carotte, épluchée, en gros dés
- + 2 gousses d'ail, épluchées, hachées
- + 1 l (4 tasses) jus de raisin blanc
- + 500 ml (2 tasses) bouillon de volaille
- + 500 ml (2 tasses) fond de veau
- + 1 bouquet garni (vert de poireau, thym, laurier, queues de persil, le tout ficelé ensemble)
- + 250 g (9 oz) cèpes, émincés
- + 400 g (13 1/2 oz) de raisins noirs, rouges ou verts

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four, la grille au centre, à 150°C (325°F).
2. Saupoudrez les joues de porc de sel, de poivre et de beurre Mycryo (si disponible).
3. Dans une poêle chaude, faites colorer les joues de porc (utilisez de l'huile de canola si vous n'avez pas de beurre de Mycryo). Réserver.
4. Dans cette même poêle, faites suer l'oignon, la carotte et l'ail. Déglacez avec le jus de raisin et faites réduire du 1/3, puis ajoutez le bouillon de volaille, le fond de veau et le bouquet garni. Laissez bouillir 10 minutes.
5. Mettez tous les ingrédients, sauf les champignons et les raisins, dans un plat allant au four. Couvrez d'une feuille de papier aluminium et laissez cuire environ 5 heures, jusqu'à l'obtention d'une viande très tendre.
6. Au moment de servir, dans une poêle bien chaude avec du beurre de cacao Mycryo ou de l'huile, faites sauter les cèpes et les raisins. Déglacez avec une petite louche de jus de braisage. Servez avec les joues de porc.

Recette du chef **Jonathan Garnier**
La Guilde Culinare
LaGuildeCulinare.com



Sauté de crevettes, raisins et fenouil



Préparation : 12 minutes

Cuisson : 6-7 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- + 30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive
- + 5 ml (1 c. à thé) ail, émincé
- + 5 ml (1 c. à thé) graines de fenouil, écrasées
- + 0,5 ml (1/8 c. à thé) flocons de piment rouge
- + 21-25 (680 g) crevettes décortiquées et déveinées
- + 1 bulbe de fenouil, finement tranché
- + 250 ml (1 tasse) raisins verts sans pépin de la Californie
- + 1,25 ml (1/4 c. à thé) sel
- + 60 ml (1/4 tasse) vin blanc ou vermouth
- + 45 ml (3 c. à soupe) beurre
- + 15 ml (1 c. à soupe) feuillage de fenouil, haché

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu vif, chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'ail, les graines de fenouil et les flocons de piment. Cuire 1 minute en brassant ou jusqu'à ce que l'ail commence à brunir légèrement.
2. Ajouter les crevettes et poursuivre la cuisson, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 2-3 minutes.
3. Ajouter le bulbe de fenouil, les raisins et le sel; cuire 2 minutes.
4. Ajouter le vin blanc ou le vermouth et laisser mijoter 30 secondes.
5. Ajouter le beurre et mélanger.
6. Rectifier l'assaisonnement et parsemer du feuillage de fenouil. Servir avec du riz.

Salade tiède aux endives, raisins et fromage de chèvre



Préparation : 12 minutes

Cuisson : 6-7 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

Vinaigrette poivrée à l'estragon :

- + 30 ml (2 c. à soupe) champagne ou vinaigre à l'estragon
- + 15 ml (1 c. à soupe) échalote, émincée
- + 5 ml (1 c. à thé) estragon frais, haché
- + 5 ml (1 c. à thé) poivre noir du moulin
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) moutarde de Dijon
- + 0,5 ml (1/8 c. à thé) sel
- + 80 ml (1/3 tasse) huile d'olive vierge ou huile de noix
- + 2 meules de fromage de chèvre, de préférence le crottin de Chavignol
- + 3 à 4 endives rouges ou blanches, coupées en morceaux
- + 250 ml (1 tasse) légumes mélangés (ex. mâche, roquette, cresson)
- + 250 ml (1 tasse) raisins rouges et verts sans pépin de Californie, coupés en deux
- + 60 ml (1/4 tasse) noix de pin, grillées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Pour la vinaigrette, mélanger le champagne ou le vinaigre, l'échalote, l'estragon, le poivre, la moutarde et le sel. Ajouter graduellement l'huile. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver.
3. Trancher à l'horizontal les deux crottins de chèvre. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, déposer les rondelles de fromage, côtés coupés vers le bas. Cuire environ 4 minutes, sans retourner, jusqu'à ce que le fromage soit réchauffé mais pas fondu. Réserver.
4. Mélanger les endives, les raisins, les noix de pin et la vinaigrette. Répartir la salade dans quatre assiettes et placer les rondelles (environ deux) de fromage sur le dessus. Servir immédiatement.





J'aime 5 à 10 portions par jour



freshcaliforniagrapes.com