

TOUT SAVOIR SUR LES CERISES

Sur nos étals, de mi-mai à mi-juillet, nous avons le plaisir de retrouver les cerises. Elles sont produites principalement dans le sud-est de la France. Seulement une douzaine de variétés sur environ 200 répertoriées y sont actuellement cultivées.

Cette culture commencée dès le moyen âge fut encouragée par Louis XV au 18^{ème} siècle. Mais l'on sait que leur origine vient d'Asie Mineure et les cerisiers sauvages produisaient durant l'Antiquité sous deux formes : le merisier (bigarreau, guigne) ou **cerisier doux**, et le griottier (amarelle, griotte) ou **cerisier acide**.

LES VARIETES DE CERISES

Les **griottes** sont des fruits à chair fondante, très acides, parfois amères, le jus est coloré. Généralement, elles doivent être cuites et accommodées avec du sucre pour être appréciées. Elles conviennent particulièrement à la confection des conserves à l'eau de vie. Nous connaissons les variétés de Griottes MONTMORENCY, KELLERIS...

Les **bigarreaux** sont à chair douce, ferme et croquante, et conviennent pour la table, tels les variétés de Bigarreaux BURLAT, LAPINS, NAPOLEON, VAN, SUNBURST, GEANT HEDELFINGER, SILVIA, NOIR D'ECULLY...

Les **guignes** sont à chair molle, sucrée, de très bonne qualité, comme la variété EARLY RIVERS...

DEGUSTATION ET CONSERVATION

La cerise fraîche est ferme et charnue, de couleur brillante, plus ou moins foncée selon la variété, avec une queue verte et bien attachée.

C'est ainsi qu'il faut les choisir, sans taches ou meurtrissures, pour avoir l'assurance qu'elles n'ont pas souffert de la pourriture ou du mildiou lors du transport.

Comme tout fruit fragile, pour bénéficier de ses qualités gustatives, la cerise doit être consommée rapidement mais se conserve tout de même une journée à une température fraîche, ou 2 à 3 jours dans le bas du réfrigérateur. Il est conseillé de sortir les cerises 30 minutes avant leur consommation pour mieux en sentir les saveurs.

26 juin 2009

Généralement les cerises sont d'un rouge qui peut varier du plus clair au plus foncé. Certaines variétés sont néanmoins jaunes. Les cerises les plus foncées sont souvent les plus sucrées.

Si la cueillette est importante, les cerises peuvent être préparées pour être conservées différemment.

Après les avoir lavées, égouttées, équeutées et éventuellement dénoyautées... il est alors possible de les cuire ou de les congeler (étalées sur une plaque pour éviter qu'elles ne s'agglomèrent, puis stockées en sac de congélation par la suite).

COMPOSITION NUTRITIONNELLE

La cerise est la plus sucrée des fruits rouges, donc la plus énergétique. Les variétés acides le sont un peu moins : 50 à 55 Kcal /100g

Les **glucides** présents sont du glucose, du fructose, rapidement assimilables par l'organisme, on trouve également une petite quantité de sorbitol et quelques traces de saccharose.

Les **acides organiques** (acide malique, acide lactique, acide succinique) sont moyennement abondants : 1g/100g . La cerise ne contient pratiquement pas d'acide citrique.

Les **tanins** sont peu présents (0.1 g/100g) .Les variétés plus acides en renferment deux fois plus et leur saveur en est donc modifiée.

Les **fibres** (cellulose, hémicellulose, pectine) stimulent le péristaltisme intestinal, elles sont indispensables au bon fonctionnement du tube digestif. Elles sont modérément présentes dans la cerise (1.7g/100g).

La teneur en **minéraux** est importante (500mg/100g) dans la cerise . Elle est particulièrement riche en potassium, intéressante pour ses apports en calcium, fer ou cuivre.

Elle apporte une grande variété d'oligo éléments et **vitamines**.

La teneur en vitamine C est réduite en comparaison d'autres fruits (cassis, fraise, nectarine...) mais non négligeable . La vitamine C, stable en milieu acide n'est apportée que par les fruits et les légumes. Il est nécessaire de consommer des végétaux frais (5 fruits et légumes par jour). La vitamine C est la plus fragile des vitamines et on l'utilise

26 juin 2009

comme indicateur du maintien de la qualité vitaminique des aliments.

Les vitamines A, C, ont des propriétés anti oxydantes, elles limitent les effets néfastes des radicaux libres sur les cellules de notre corps.

La couleur rouge de la cerise est caractéristique des **pigments anthocyaniques** qui y sont présents, tels les composés mono et di glucosides, les rhamnosides et les caroténoïdes.

Des composés alcalins sont libérés par son métabolisme et équilibrent l'alimentation actuelle généralement trop acidifiante pour notre organisme.

Son arôme particulier est dû à des mélanges d'huiles essentielles, comme le benzaldéhyde, et à d'autres substances volatiles tel le géraniole.

Les queues de cerises (leurs pédoncules) se préparent en « tisane » ou décoction, pour leur propriété diurétique.

Nutriments Valeur pour 100 g	Cerise fraîche	Cerise au sirop, appertisée, égouttée
Protéines	1.2 g	0.79 g
Lipides	0.27 g	0.15 g
Glucides	14.1 g	25.5 g
Energie	66.5 Kcal	106 Kcal
Eau	81.1 g	81.6 g
Fibres alimentaires	1.7 g	0.6 g
Acides organiques	0.95 g	0
Calcium	17 mg	non dosé
Sodium	2 mg	1 mg
Magnésium	9.9 mg	9 mg
Phosphore	21.8 mg	19 mg
Potassium	215 mg	126 mg
Manganèse	0.08 mg	0.07 mg
Fer	0.3 mg	0.3 mg

26 juin 2009

Cuivre	0.06 mg	0.05 mg
Zinc	0.07 mg	0.04 mg
Sélénium	0.05 µg	0.3 µg
Rétinol	-	-
Béta carotène ou vitamine A	54 µg	40 µg
Vitamine D	-	-
Vitamine E	0.2 mg	0.04 mg
Vitamine C	9 mg	7 mg
Vitamine B1 ou thiamine	0.03 mg	0.02 mg
Vitamine B2 ou riboflavine	0.03 mg	0.02 mg
Vitamine B3, PP, ou niacine	0.4 mg	0.2 mg
Vitamine B5 ou acide pantothénique	0.1 mg	0.1 mg
Vitamine B6 ou pyridoxine	0.05 mg	0.09 mg
Vitamine B9 ou folates	15 µg	6 µg
Vitamine b12 ou cobalamine	-	-

Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008

La production de cerises étant limitée dans le temps , il est possible de préparer ce fruit fragile sous forme de conserve appertisée pour le savourer tout au long de l'année.

Ce procédé réduit les teneurs vitaminiques qui sont globalement divisées par deux.

Les minéraux sont conservés au sein du fruit, seul le potassium diffuse dans le jus de cuisson et sa teneur dans le fruit en conserve est moindre (si le jus n'est pas consommé).

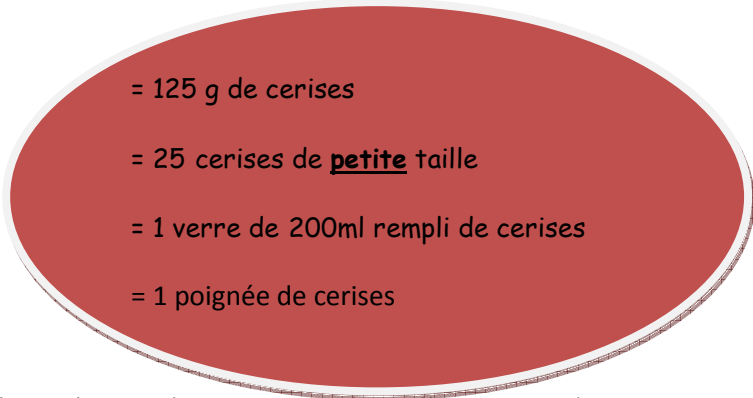
Comme les fruits sont cuits dans un sirop, ils se gorgent de sucre et leur teneur en glucides augmente de manière importante, d'où une valeur calorique presque doublée.

26 juin 2009

Les cerises ainsi préparées et cuites sont donc plus digestes et moins irritantes pour des intestins fragiles. Les fibres sont alors attendries.

LA PORTION DE CERISES FRAICHES

Se repérer :

- 
- = 125 g de cerises
 - = 25 cerises de petite taille
 - = 1 verre de 200ml rempli de cerises
 - = 1 poignée de cerises

= 85 kcal (équivalent énergétique d'une pomme de taille moyenne)

= 17g de glucides simples

= 20% de l'apport quotidien conseillé en vitamine C (11mg)

= 25% de l'apport quotidien recommandé en carotène ou pro vitamine A (67 µg)

= 15% de l'apport quotidien conseillé en vitamine B9 ou acide folique (18 µg)

= 6% de l'apport quotidien recommandé de fibres (2g)

LA PORTION DE CERISES AU SIROP

= 140 Kcal

= 32 g de glucides simples dont 15 g de saccharose

Apports en vitamines réduits

PRIVILEGIIONS LA CERISE BIO

La cerise ne peut être que lavée et non pelée, il est donc impossible de limiter la consommation de pesticides pour une cerise issue de l'agriculture conventionnelle : la choisir issue de l'agriculture biologique est une garantie indéniable.

Eco-logiquement, favorisons aussi sa dégustation en pleine saison et produite localement!

26 juin 2009

QUELQUES IDEES DE RECETTES

Pour accompagner les gibiers et le canard, les cerises se cuisinent admirablement bien.

Cailles rôties aux cerises : pour
4 personnes

4 cailles, 4 bardes de lard

Sel, poivre, 2 c à s de kirsch,
liqueur de cerises, ou de cognac

La sauce aux cerises :

400g de cerises au naturel,
fraîches, surgelées ou en boîte

2 verres de bon vin rouge

1 pincée de cannelle

1 c. à s. de maïzena ou de fécule
de pomme de terre

Envelopper les cailles plumées, vidées, flambées
avec la barde de lard.

Les faire cuire au four en les arrosant
fréquemment avec le jus de cuisson. Lorsqu'elles
sont cuites, les flamber avec l'alcool bouillant et
enflammé.

Pour la sauce : recueillir le jus de cuisson des
volailles, le dégraisser si nécessaire.

Ajouter le vin rouge, les cerises et la cannelle.

Porter doucement à ébullition.

Ajouter la maïzena délayée avec un peu d'eau.

Laisser bouillir quelques instants en tournant, ôter
les cerises.

Canard rôti aux cerises :

Flamber le canard rôti avec 3 c. à s. de liqueur de cerise ou de cognac.

Recueillir le jus de cuisson, le dégraisser.

Ajouter 300 g de cerises, 1 c. à s. de sucre roux. Porter à ébullition.

Ajouter 1 c. à s. de fécule de pomme de terre ou de maïzena délayée avec un
peu d'eau froide et laisser épaissir à feu doux sans cesser de remuer.

Servir le canard rôti avec sa sauce.

26 juin 2009

Pour étonner vos amis lors d'un apéritif dinatoire :

Petits cakes salés aux cerises

et à la ricotta : pour 4 personnes

250 g de cerises fraîches ou surgelées, dénoyautées

250 g de farine

250 g de ricotta

3 œufs

100 ml de lait

1 sachet de levure

Sel, poivre, $\frac{1}{2}$ bouquet de marjolaine

Piment de Cayenne selon l'envie

Préchauffer le four à 180°C (th 6)

Préparer une pâte lisse et homogène en mixant tous les ingrédients dans le bol du robot à l'exception des cerises .

Répartir les cerises dénoyautées, entières ou en morceaux dans des moules à cake ou à muffins, individuels, beurrés ou en silicone .

Verser la pâte à cake dans chaque moule.

Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes. Laisser tiédir avant de démouler

26 juin 2009



Les cerises agrémentent généreusement les pâtisseries, tels que tartes, clafoutis, soufflés, mousses. Elles égayent également les salades de fruits, compotes et coupes glacées. Les cerises à la liqueur se marient avec le chocolat comme dans la forêt noire.

Clafoutis aux cerises:

pour 6 personnes

500 g de cerises noires

4 œufs

125 g de sucre en
poudre

80 g de farine

1 pincée de sel fin

$\frac{1}{4}$ de litre de lait

60 g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

Laver, équeuter, dénoyauter les cerises.

Battre les œufs entiers en omelette, y ajouter sel et sucre en poudre.

Tamiser la farine, la jeter en pluie dans les œufs et mélanger pour obtenir une préparation bien lisse.

Faire fondre le beurre, l'ajouter à la pâte.

Délayer avec le lait.

Beurrer un plat à four, y déposer les cerises et y verser la pâte.

Faire cuire à four moyen jusqu'à ce que le dessus soit doré. A la sortie du four saupoudrer de sucre glace...

Le clafoutis aux cerises est un dessert idéal pour une collation, il est complet car préparé avec lait, œufs, fruits et donc riche en protéines, calcium...il reste énergétique, par sa teneur en sucres simples, il apporte environ 325 kcal pour une portion.

26 juin 2009



Tarte au flan pâtissier à l'alsacienne

(aux cerises ou autres fruits à noyau) pour 6 personnes :

Pâte Brisée :

200 g de farine de blé ou farine de maïs

100 g de beurre

7 c. à s. d'eau

$\frac{1}{2}$ c. à c. de sel

Crème à flan :

500 ml de lait

3 œufs

80 g de sucre

80 g de farine

30 g de beurre

Parfum : Sucre vanillé ou gousse de vanille

500 g de fruits à noyau

Réaliser la pâte Brisée.

Préparer le flan : Battre les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé.

Ajouter la farine et le beurre fondu.

Verser peu à peu le lait froid en diluant bien.

Dressage de la tarte : Etaler la pâte Brisée à 3-4 mm d'épaisseur et en garnir un moule à tarte.

Disposer les cerises sur la pâte.

Verser la crème à flan dessus.

Cuisson : 40 à 45 mn à th 6-7 ou 200-220°C.

Quand la surface du flan commence à prendre consistance (15-20 mn) la saupoudrer de sucre en poudre qui caramélisera à la cuisson.

Laisser la tarte au flan refroidir avant de la servir.

26 juin 2009

Il est préférable de ne pas dénoyauter les cerises car les noyaux donnent un parfum agréable à la préparation .

Le noyau de la cerise contient de l'amygdaline comme d'autres fruits de la famille des drupes. Cette substance est cyanogène : son hydrolyse donne du gentiobiose, de l'acide cyanhydrique et du benzaldéhyde. Ce dernier a l'odeur caractéristique de l'amande amère.

Soupe de cerises : pour 4 personnes

Faire réduire les 750 ml de vin rosé aux 2/3 , dans une casserole sur un feu vif pendant environ 20 minutes.

Ajouter ensuite les 50 g de sucre, les 4 brins de thym citron et les 500 g de cerises mûres et fermes que vous aurez préalablement rincé et égoutté.

Laisser frémir encore 5 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement.

Servir tiède dans une assiette avec une boule de glace à la vanille.

Brochettes de fruits au coulis de cerises : pour

4 personnes

4 fraises

4 abricots

2 pêches

2 nectarines

1 citron

200 g de coulis de cerises

Peler les nectarines et les pêches, les détailler en quartiers.

Laver les abricots et les couper en deux.

Arroser les fruits de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Les enfiler sur des brochettes en les alternant.

Réaliser le coulis en mixant les cerises lavées et dénoyautées avec du sucre glace et du jus de citron . Il sera peut être nécessaire de tamiser le coulis pour éliminer les particules de peau.

Servir les brochettes accompagnées du coulis

26 juin 2009

L'utilisation de la cerise peut aussi être déclinée en mendiants, confitures (la prise en est facilitée par la présence de pectine qui gélifie la confiture) ...

Sans oublier les boissons alcoolisées par distillation ou macération, selon les régions :
Le Kirsch en Alsace, le Guignolet en pays d'Anjou, le Marasquin (Maraschino) en Dalmatie (Italie), la Ginjinha au Portugal... à consommer avec modération !

**RENDEZ VOUS CHEZ VOTRE PRIMEUR POUR
DEGUSTER LES CERISES !**