LES FRUITS
FRAMBOISE

La framboise possède une saveur parfumée et suave. Elle se déguste nature ou cuisinée, mais reste fragile. Ce petit fruit rouge présente un apport calorique modéré !

Choisir la framboise

La framboise est fragile et délicate. Lors de l'achat, observez, si vous le pouvez, le fond de la barquette pour vérifier l'absence de fruits écrasés.

Leur teneur en pouvoir gélifiant décline très rapidement une fois récoltés.

Conserver la framboise

La fraîcheur de ce délicieux petit fruit rouge est éphémère. Alors conservez-les au réfrigérateur, mais pas plus d'un jour ou deux maximums, et dans une boîte hermétique, sans les tasser. La framboise est la baie la plus fragile.

Les apports et les bienfaits de la framboise

La framboise vous apporte beaucoup de saveurs et peu de calories ! Elle présente une haute densité minérale (potassium, phosphore, magnésium, etc.), et sa densité en fibres, ainsi que sa bonne teneur en vitamine C, participent à votre équilibre quotidien.
Riche en fibres et en vitamine C, la framboise est également source de manganèse et de vitamine B9.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production

Faible production

Production intermédiaire

Pleine production

Production locale peu significative