

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé du raisin (*Vitis vinifera*)

Famille : Vitaceae

Origine : Asie centrale

Pleine saison : juillet à octobre

Couleurs : du vert au noir. Il existe environ une soixantaine d'espèces répertoriées dans le monde

Comment le choisir : les grains doivent être bien fermes, sans tache ni meurtrissure. La fine pellicule blanche (prune) est gage de fraîcheur.

Comment le conserver : il est préférable de le consommer le jour de l'achat mais vous pouvez le conserver jusqu'à 5 jours dans le bac du réfrigérateur. Sortez le raisin 1h avant de le déguster car le froid neutralise la saveur délicate du fruit.

Caractéristiques :

- source de fibres ;
- source de manganèse, fer et potassium ;
- réduit les risques d'apparition de cancers ;
- riche en vitamines du groupe B ;
- riche en antioxydants ;
- prévient les maladies cardio-vasculaires ;



Bien que le raisin soit calorique, en raison de sa forte teneur en glucides (79,1 Cal/100 g), il n'en reste pas moins un fruit très intéressant d'un point de vue nutritionnel.

Recette

Caille aux raisins blanc

Ingédients pour 4 personnes

4 cailles	1 échalote
400 g de raisin blanc	20 g de beurre
4 tranches de lard	1 branche de thym
1 verre de vin blanc sec	1 cuillère à café de miel

Préparation

Pelez l'échalote et hachez-la finement.
Entourez les cailles avec les tranches de lard.
Faites fondre le beurre dans une sauteuse.
Mettez-y les cailles et retournez-les pour les dorer sur tous les côtés.
Rajoutez l'échalote et faites-la suer.
Incorporez le thym, le miel et le verre de vin blanc.
Assaisonnez avec le sel et le poivre selon vos goûts.
Faites mijoter à couvert pendant 15 min à feu doux.
Ôtez les cailles, puis faites cuire les raisins dans la même sauteuse avec le jus de cuisson de la volaille durant 10 min afin de réaliser la sauce d'accompagnement.
Disposez vos cailles dans un plat et nappez-les avec la sauce aux raisins.



Idée repas

Caille aux raisins
blanc
Tagliatelles fraîches
Emmental
Prune

Le temps des vendanges

Le terme « vendange » désigne l'action de récolter du raisin pour la production de vin. Seule une autorisation préfectorale, appelée le bans des vendanges, peut lancer le « temps des vendanges ». Une fois l'autorisation accordée, le vigneron peut choisir librement le jour de début des vendanges en fonction de l'équilibre entre l'acidité et la quantité de sucre du raisin. Les vendanges durent en moyenne 8 à 15 jours selon le domaine, sur une période qui s'étend de la fin août au début du mois d'octobre. Elles peuvent être réalisées manuellement ou de manière mécanique.



Le saviez-vous ?

Raisin sec, l'allié des sportifs

Pour obtenir un raisin sec, il suffit de retirer toute l'eau contenue dans le raisin. Vous obtiendrez ainsi un concentré de glucides, source d'énergie rapide et d'oligo-minéraux (calcium, fer, potassium et magnésium) permettant de lutter contre les tensions musculaires.



Les raisins secs, faciles à transporter et à conserver, sont idéals lors d'un encas. Attention tout de même à ne pas en abuser, ils restent caloriques de par leur teneur élevée en glucides. Une petite poignée suffit !

Bon à savoir



Détox : cure de raisins



Vous en avez peut-être déjà entendu parler ou bien vous l'avez lu dans les magazines, la cure de raisins permettrait de retrouver la ligne après d'éventuels excès alimentaires durant la période estivale.

D'une durée de 3 jours (maximum 7 jours), l'objectif de cette mono-diète est de consommer des raisins crus et de boire beaucoup d'eau. De nombreuses vertus sont attribuées à cette cure : diminution de la tension artérielle, lutte contre certaines maladies inflammatoires...

Important ! Avant de commencer une cure, quelle qu'elle soit, il est nécessaire d'en parler à votre médecin ou votre pharmacien et d'arrêter la cure en cas d'effets secondaires.

De plus, les effets d'une telle cure ne seront visibles et durables qu'en adoptant une bonne hygiène de vie. Cela passe donc par une alimentation variée et équilibrée, la diminution des produits et boissons sucrés, la consommation de fruits et légumes et la pratique quotidienne d'une activité physique (30 min minimum).

Mémo

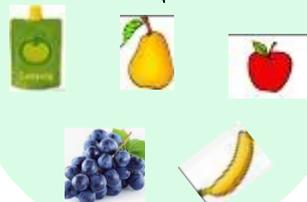
Quel goûter pour mon enfant ?

L'idéal est de choisir un produit dans les 2 ou 3 familles d'aliments.

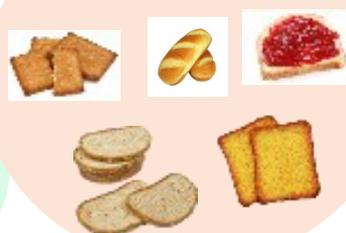
1 produit laitier



1 fruit



1 produit céréalier



N'oubliez pas de glisser une gourde d'eau dans le sac de votre enfant.

Les bonbons, chips, pâtes à tartiner, biscuits fourrés au chocolat (...) sont à éviter car trop sucrés et trop gras.