

La framboise : un concentré de vitalité

Elle est riche en vitamine C
mais aussi en vitamine B9

La framboise appartient, comme la mûre, à la famille des rubus, fruits aujourd'hui cultivés dans de nombreuses régions, mais également abondants sous leur forme sauvage. Ce fruit gourmand par excellence est habituellement rose foncé, mais il peut également être blanc, orange ou noir. Sa saveur acidulée et ses belles couleurs font de la framboise l'alliée idéale de toutes les recettes estivales.

Un apport intéressant en vitamines et minéraux

La framboise fait partie des fruits à la valeur énergétique modeste tout en offrant des apports en vitamines et minéraux intéressants. En effet, elle est riche en vitamine C, aux propriétés antioxydantes et alliée indispensable de la vitalité. Elle est également source de vitamine B9, qui participe au bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire. De plus, son effet est important sur la satiété, car elle est riche en eau et en fibres : celluloses et hémicelluloses contenues dans ses petits grains. La framboise constitue donc un fruit particulièrement adapté aux desserts légers.

Une action antioxydante

L'activité antioxydante très importante de la framboise est principalement due aux ellagitanins, aux anthocyanidines et à la vitamine C. Ils aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres, qui se-

raient responsables de certains cancers. En effet, de nombreuses études en laboratoires menées sur des extraits de framboise ont montré une diminution de la croissance des cellules cancéreuses dans

Ce fruit rouge
à un effet important
sur la satiété

le cas de tumeurs du poumon, du foie, du sein, du côlon, de la prostate, du col de l'utérus et de l'œsophage. La framboise aurait également un rôle préventif des

maladies cardiovasculaires en luttant contre l'athérosclérose, c'est-à-dire l'accumulation de lipides dans les artères. ○

► Chef de service de cancérologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et professeur à l'université Pierre-et-Marie-Curie. Auteur du *Vrai Régime anticancer* (Éditions Odile Jacob).



SIMON COSTE - FOTOLIA

ATOUTS NUTRITIONNELS

100 g de framboise, c'est :

- 84,7 % d'eau.
- 42,6 kcal.
- 5,5 g de glucides.
- 18 % des AJR en vitamine B9.
- Info+ : riche en vitamine C.

Pratique

Choisissez-la bien mûre et consommez-la rapidement

La framboise est un fruit qui ne mûrit pas après la cueillette, il est donc essentiel de la choisir bien mûre. Sa couleur n'est pas forcément un indicateur, car il en existe plusieurs sortes. Elle est très fragile, il convient donc de la consommer rapidement après sa cueillette pour conserver tous ses intérêts nutritionnels et organoleptiques. En attendant, vous pouvez la conserver au réfrigérateur ou même la congeler. Avant consommation, lavez-la rapidement pour éviter qu'elle ne se gorge d'eau. Elle peut être utilisée dans des recettes sucrées ou salées, alors à vous de jouer !

Info+ : découvrez, dans le livre *Les Recettes gourmandes du vrai régime anticancer* (Ed. Odile Jacob), les recettes à base de framboise.