

## LE RAISIN

### ARTICLES

[mise à jour : 09/2009]



La saison estivale touche doucement à sa fin. L'été nous laisse cependant quelques délicieuses traces à déguster en septembre et octobre : les raisins. Ils ont bien mûris tout au long de la belle saison et nous proposent maintenant leurs grains croquants, juteux et sucrés.

Le raisin est un fruit très sucré mais aussi riche en eau. Il est riche en fibres et contient des vitamines A, B et C, des oligo-éléments et des sels minéraux. On lui attribue des vertus désintoxiquantes et antibactériennes. Il aurait également des effets positifs sur le système cardio-vasculaire et le transit intestinal. Les raisins frais sont délicieux au petit-déjeuner (mélangés à des céréales ou du muesli) et au dessert (mmmh... une bonne salade de fruits d'automne) mais aussi dans la préparation de plats alliant le sucré au salé ou en accompagnement d'un plateau de fromages.

La culture du raisin n'est pas réservée aux grands espaces. Il est tout à fait possible d'en planter un ou quelques pieds dans son jardin. Toutes les variétés ne sont cependant pas cultivables sous nos latitudes. Il est préférable de choisir un cépage précoce. Un beau plant de vigne est aussi très décoratif lorsque ses élégantes feuilles se déploient en grimpant le long d'un mur.

A défaut de raisins dans son jardin, on en trouve aisément en cette saison dans les magasins mais aussi sur les marchés, dans des échoppes le long des routes... Le raisin a même sa fête en Flandre ! N'hésitons pas à nous renseigner sur la provenance avant l'achat ainsi que sur la méthode de culture. Privilégions du raisin belge et cultivé sans produits chimiques.

C'est l'occasion de rappeler que les fruits, tout comme les légumes, sont essentiels à une

alimentation saine et équilibrée. Ils sont à consommer quotidiennement. Profitons encore de la fin de l'été et du début de l'automne pour déguster de délicieux fruits locaux et de saison : raisins mais aussi framboises, prunes, pommes, poires, noix, noisettes... Bon appétit !

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/Le-raisin>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/aliment-et-composition>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/raison>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

