

Le raisin : un fruit d'automne gorgé de bienfaits !



Bien sucré, gorgé de soleil, le raisin est le fruit incontournable de l'automne. En croquer c'est s'assurer la pleine forme et une mine resplendissante !

Pour le tonus

Le raisin est le fruit de l'énergie par excellence car il contient de nombreux sucres facilement assimilables (glucose et fructose), des vitamines C et B, des sels minéraux et des oligo-éléments tels le calcium, le potassium, le fer ou encore le magnésium. Il possède tout ce que la nature a de meilleur à nous donner. C'est pourquoi il a un rôle très bénéfique sur le fonctionnement du système nerveux et musculaire. Fruit du tonus, il est indiqué pour tous ceux dont les besoins énergétiques sont importants comme les enfants en pleine croissance, les sportifs. En cure, à l'automne, il permet ainsi de mieux résister à tous les petits maux de l'hiver.

Bon à savoir : le raisin est l'un des fruits les riches en glucides avec la figue fraîche et la banane

Pour la santé

Très riche en polyphénols, puissants antioxydants, le raisin possède des vertus protectrices qui agissent à différents niveaux. Il protège le système cardio-vasculaire en freinant son vieillissement, il limite la formation du mauvais cholestérol, et améliore la résistance des vaisseaux sanguins.

Par ailleurs, la feuille de vigne est l'ingrédient vedette pour lutter contre les jambes lourdes. Par son action fluidifiante, elle draine les toxines et améliore ainsi la circulation sanguine et réduit les problèmes de rétention d'eau.

Bon à savoir : les polyphénols sont présents en plus grande quantité dans le raisin noir.

Pour la beauté

Présents principalement dans les pépins, les polyphénols piègent également les radicaux libres, la pollution, responsable du vieillissement cutané. 10 000 fois plus actifs que la vitamine E, ils renforcent le collagène et l'élastine de la peau. En mangeant régulièrement du raisin, vous avez le teint éclatant et unifié.

La pulpe gorgée d'oligo-éléments et de minéraux (potassium, calcium) sont la clé d'une peau et de cheveux en bonne santé.

Astuce : pour une peau éclatante, écrasez quelques raisins dans du miel, étendre sur la peau et laisser agir 20 minutes. Bien rincer et appliquer ensuite votre crème de jour ou de nuit.



Le raisin : un fruit d'automne gorgé de bienfaits !



Un peu d'huile dans la salade

L'huile de pépins de raisins pressée à froid est la seule huile au monde qui contient de la procyanidine, l'antioxydant le plus efficace contre l'oxydation de notre peau, c'est-à-dire son vieillissement. Elle possède aussi des propriétés anti-cholestérol reconnues. De plus elle vous permet d'alléger votre cuisine !

Bon à savoir : pour reconnaître une bonne huile d'une mauvaise, une huile de pépins de raisins de bonne qualité doit avoir le goût de noisette, de raisin et de marc, de banane mûre et de beurre frais.

Le raisin est à éviter si

Vous êtes allergique à l'aspirine, car il contient en grande quantité du salicylate, un de ses composants.

Vous avez les intestins sensibles car les pépins sont souvent irritants.

Vous souffrez de diabète car il contient beaucoup de sucre.

Disponibles sur tous les étales de France de mi-juillet à décembre, le raisin est un fruit particulièrement riche en goût mais aussi en bienfaits :

- Sa **haute teneur en eau et en minéraux** en font l'allié parfait de l'élimination. **Effets diurétique et drainant** garantis !

- Côté digestion, c'est également un sans faute : les **fibres**, ça lui connaît !

- Le raisin, du sang neuf ? L'expression populaire n'est pas si farfelue qu'il y paraît : **le raisin est gorgé de polyphénols, ces antioxydants si utiles à la bonne santé de notre cœur** ! Manger 100 g de ce fruit juteux, c'est apporter 100 mg de polyphénols à notre organisme ; en consommer régulièrement permet de renforcer nos vaisseaux sanguins !

- Avis aux jeunes en pleine croissance et aux sportifs : **le raisin contient de la vitamine B**, celle-là même qui aide l'organisme à assimiler les glucides !



Le raisin : un fruit d'automne gorgé de bienfaits !



Le raisin, un fruit vertueux !

Quelle variété choisir ?

Raisin blanc ou noir ?

Tout est question de goût... A noter tout de même, le raisin noir est légèrement plus riche que son cousin en antioxydants ainsi qu'en vitamines B et P !

Quelles variétés pour la rentrée ?

Amateurs de raisins « **Prima** », « **Cardinal** » ou « **Le Lival** », il vous faudra patienter jusqu'à l'été prochain... ces variétés se récoltant au mois d'août !

En cette rentrée, misez sur :

- « **Le Chasselas** » (raisin blanc); ses petits grains tout en transparence accompagneront vos plateaux de fromages et autres charcuterie avec brio !
- « **Le muscat de Hambourg** » (raisin noir) ; reconnaissable à sa couleur noir bleuté, il donnera à vos viandes, du mois d'août à la mi-novembre, un petit parfum musqué.
- « **Alphonse Lavallée** » (raisin noir) ; vos tartes et vos clafoutis ne pourront plus s'en passer !
- « **Le Centennial** » (raisin blanc) ; un raisin blanc qui ne manque pas de goût et que vous pourrez déguster en septembre et en octobre.
- sans oublier les Rolls Royce du raisin, à savoir L' « **AOC Muscat du Ventoux** » (raisin noir) et le « **Danlas** » (raisin jaune doré).

Quid de sa production en France ?

60 000 tonnes de raisin sont produites chaque année sur le sol français ; 70% dans le Sud-Est, dans le département du Vaucluse en particulier où poussent le célèbre Muscat du Ventoux mais aussi le Prima, l'Ora, le Lival, le Cardinal...