



< retour

## Fruits et légumes

# Fruits Rouges



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Rouges (Fraises, Groseille...)

L'appellation « fruits rouges » regroupe un ensemble de fruits composé notamment de la canneberge, du cassis, de la cerise, de la fraise, de la framboise, de la groseille, de la groseille à maquereaux, de la mûre, de la mûroise et de la myrtille.

Pour faire ressortir les saveurs des fruits rouges, les associer à quelques cuillères de rhum

blanc.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fruits rouges se conservent au congélateur puis quelques jours au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>46</b> kcal	<b>1,11</b> g	<b>5,30</b> g	<b>0,63</b> g	<b>16,80</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
<b>27,10</b> mg	<b>1,84</b> mg	<b>0,05</b> g	<b>32,60</b> mg	<b>5,23</b> g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
<b>4,60</b> g	<b>0,09</b> mg	<b>0,22</b> mg	<b>0,81</b> mg	<b>0,42</b> mg
vitamin B1				
<b>0,03</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Topping fruits rouges et meringue [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Glace légère aux fruits [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Tarte aux fruits rouges [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

# Déclinaison de fruits d'été en gaspacho [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

# Smoothie au chanvre [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Confiture [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Verrines de gelée de fruits rouges au basilic [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Verrines aux fruits rouges [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Trifle anglais aux fruits rouges [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Sorbet aux fruits des bois [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

demier »

[13]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15770>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15770>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/topping-fruits-rouges-et-meringue>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/glace-legere-aux-fruits>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-aux-fruits-rouges>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/declinaison-de-fruits-dete-en-gaspacho>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/smoothie-au-chanvre>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/confiture>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-gelée-de-fruits-rouges-au-basilic>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-aux-fruits-rouges>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/trifle-anglais-aux-fruits-rouges>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-aux-fruits-des-bois>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/fruits-rouges?page=1>