

Conseils d'utilisation des petits fruits rouges:				
	Conservation	Utilisation		
Fruit			Teneur en sucre	K (en mg)
	Tous les petits fruits se conservent au réfrigérateur	Tous peuvent se manger sans préparation. Ils contiennent peu	Tous contiennent	
Framboises	+/- 48h selon la météo.	De préférence crues (charlotte, tiramisu, glaces, etc...)	3 à 10%	169
Tayberries Loganberries	Quelques jours.	Crus, ou délicieux en crumbles.		
Mûres	Quelques jours.	Idem; contrairement aux framboises, leur acidité diminue à la cuisson.	4 à 5%	127
Myrtilles	Jusqu'à une semaine.	Crues comme les framboises ou cuites (crumble, tarte...)	9 à 10 %	73
Groseilles	Quelques jours.	Crues ou cuites.	4 à 5%	238
Groseilles à maquereaux	Quelques jours.	Crues ou cuites.	5%	179
Cassis	Quelques jours.	Très aromatique. Parfume de nombreuses préparations (salades de fruits, crumbles, glaces, ...)	8%	341
Cynorrhodon				

--	--	--	--	--	--	--

Intérêt nutritif (pour 100g)

Ca (en mg)	P (en mg)	Mg (en mg)	Fe (en mg)	Vit A (en µg)	Vit E (en µg)	Vit C (en mg)
------------	-----------	------------	------------	---------------	---------------	---------------

un taux de sucre très faible et une teneur en vitamines élevée (en particulier le cassis).

31	33	36	1	7		25
----	----	-----------	---	---	--	----

Intermédiaire entre les deux.

7	11	6	0,4	53		19
13	11	2	0,9	26		18
29	27	13	0,9	7	0,2	36
24	23	15	0,6	35		34
53	40	17	1,2	23	1	189
(Rosa rugosa 2000 mg)						1250