



Je reprendrais bien une poignée de vitamines C, fibres et antioxydants...

Ce petit grain noir estival est bourré de vitamine C, il en contient trois fois plus que l'orange et deux fois plus que le kiwi (de 177 à 187 mg pour 100 g). Alors quand c'est sa saison, je fais le plein d'énergie. De même, il contient plus de 5,5 g de fibres pour 100 g de baies, même le jus contient encore 1,2 g de fibres, ce qui en fait un des jus

de fruits les plus riches en fibres. Or, les fibres sont indispensables au transit intestinal normal et participent à la sensation de satiété : elles ne sont pas digérées ni assimilées, n'apportent donc pas de calories ni autre nutriment. Un adulte a besoin chaque jour d'environ 25 à 30 g de fibres. Les Français sont, en moyenne, très en dessous de ces recommandations (15 g par jour environ).

Mon allié anti-maladies

Le cassis comprend de nombreux antioxydants de plusieurs sortes : la vitamine C, la vitamine et la provitamine A. En outre, le cassis est un des fruits des régions tempérées les plus riches en polyphénols (anthocyanes et quercétine) aux propriétés protectrices pour les tissus. Ils luttent contre les radicaux libres qui agressent les tissus. La spécificité des antioxydants du cassis réside dans leur bonne assimilation. Diffusés dans le sang, ils sont ensuite excrétés dans les urines.

En effet aujourd'hui, les scientifiques ont pu prouver qu'une alimentation naturellement riche en antioxydants permettait de réduire le risque de survenue des grandes pathologies (cancers, maladies cardio-vasculaires, etc). Les fruits, et en particulier ceux qui sont les plus riches en polyphénols et en vitamines, comme le cassis, sont parmi les plus intéressants en antioxydants.

Je ne m'en prive donc pas

L'été j'en fait de la confiture que j'apprécie l'hiver venu. Festif, ce petit grain noir s'apprécie dès le petit-déjeuner en milk-shake, en sirop au goûter et même avec le thé, et en cocktail à l'apéritif. Je trouve des idées de recettes au cassis sur [le site](#) qui lui est dédié.

