

# Comment cuisiner le raisin (de table) ?

## I. Présentation

Le **raisin** est un des fruits les plus connus dans le monde, de par sa consommation en raisin de table ou son utilisation pour produire du vin. Je vous propose de le découvrir.

### Du côté des champs

Le raisin désigne le fruit de la **vigne**, une plante de type liane, qui pousse essentiellement en climat chaud et bien ensoleillé. La vigne cultivée rassemble une vaste palette de cultivars que l'on appelle **cépages**. En pratique, le plan installé se présente sous forme d'une partie ligneuse (le **cep**) qui arbore au printemps de nombreuses et longues vrilles allant progressivement se parer de feuilles, fleurs puis fruits en grappes sur l'été et fin d'été. Il est rabattu après les vendanges pour repartir de plus belle au printemps suivant.

### Les variétés

On distingue souvent les cépages de cuve (vin) et les cépages de table. Le raisin de table est généralement plus charnu et moins juteux que celui à vins. Les variétés de raisin de table peuvent conduire à des fruits soit blancs, soit noirs, et dont la maturité est variable entre la fin août et la mi-octobre. Certaines variétés sont également rassemblées sous des familles de cépages comme les *muscats* : raisins caractérisés par un gout musqué.

Parmi les variétés de raisin de table les plus courantes, on retrouve :

- En noir :
  - L'Alphonse-lavallée : grains d'un noir bleuté, gros, à la chair ferme et juteuse.
  - le Muscat de Hambourg : gros grains noir bleutés, saveur sucrée et goût musqué (en photo)
  - le Cardinal : gros grains violets tirant vers le rose, a chair plutôt ferme
- En blanc
  - le chasslas et le chasselas doré : petits grains tirant vers le dorés, juteux
  - l'Italia : gros grains verts et croquants

## Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals du marché, on retrouve du raisin de saison « made in France » entre août et octobre. Les variétés se succèdent au fil des semaines. Vous pouvez trouver un tableau instructif sur les variétés sur le site suivant. Faites attention chez certains vendeurs ou grandes surface on en retrouve quasi tout au long de l'année mais il vient plutôt du Chili, d'Afrique du Sud ou d'Australie..



---

## **II. Comment le cuisiner ?**

### **Comment l'utiliser ?**

Une fois lavé/rincé, le raisin (de table) se déguste classiquement dans son plus simple appareil, picoré directement à la grappe. Néanmoins, il peut être utilisé :

- cru dans des salades sucrées ou salées, coupé en deux selon la taille des grains
- cuit, intégré directement au plat salé ou sucré ou sucré-salé. Il est important de le garder entier car il va perdre sa forme et finir en purée

On peut tout à fait retirer les pépins avant utilisation mais cela reste une tâche fastidieuse et chronophage. A voir selon vos convives.

### **Dans quels plats ?**

Cru, entier ou coupé en deux, le raisin est intéressant dans les salades salées comme salades de fruits où il apporte du jus, du moelleux et une note fraîche.

On peut l'utiliser cuit, par exemple dans une sauce ou une garniture mijotée, où il apportera du jus, et une note sucrée.

Il est également possible de le poêler ou le rôtir au four, et dans ce cas, les condiments apportés détermineront une utilisation sucrée ou salée.

Le raisin s'intègre aisément dans les préparations pâtisseries : gâteaux, cakes, clafoutis, flans, etc. A noter qu'il rendra du jus et apportera beaucoup de moelleux. Selon les préparations, il faudra peut-être prévoir un absorbant

d'eau (farine, maïzena poudre d'amande, de noisette).

On peut également le mixer puis filtrer pour des jus parfumés, ou encore l'utiliser en confiture.



Salade lentilles et raisin frais





Petits moelleux au raisin



Crumble pomme raisin frais et noisette

## **Avec quoi l'associer ?**

Les associations « qui marchent » avec le raisin dépendent beaucoup de sa cuisson :

### **Cru :**

Le raisin cru se marie avec l'ensemble des fruits de sa saison (pêches et pêches de vigne, mûres, pommes, poires,). Il s'associe avec l'épinard, roquette et salade frisées qu'il relève de fraîcheur, ainsi ue la betterave ou encore les carottes.

Il fonctionne très bien avec les fromages, surtout les chèvres et les bleus, en équilibrant leur pep's. Enfin, il est très intéressant dans les salades de légumineuses (lentilles, pois,) en apportant le moelleux qui leur fait souvent défaut.

### **Cuit :**

Le raisin cuit se marie très bien avec le romarin et le thym, la cannelle, ou encore le clou de girofle. Le miel lui sied à merveille.

Il s'accorde bien avec l'ensemble des fruits secs même si la noix tire particulièrement son épingle du jeu, et avec les fruits de saison.

C'est un condiment très intéressant avec les viandes blanches comme rouges, où son sucre permet de former un plat sucré – salé. Il condimente également très bien les lentilles vertes.

---

## **III. Les recettes du blog**

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer

- [Crumble de pommes et raisin frais](#)
- [Gâteau au fromage blanc et raisin](#)
- [Petits moelleux raisin frais et romarin](#)
- [Pickles de raisin frais](#)
- [Raisin rôti au four et fromage blanc](#)
- [Salade de lentilles et raisin](#)
- [Tarte au raisin frais et aux noix](#)

**Sources de l'article :**

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin\\_de\\_table](https://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin_de_table)