

## Le cassis

### Un peu d'histoire :

Le cassis a été découvert à l'état sauvage au Tibet et en Sibérie à des altitudes parfois très élevées. Avant de parvenir jusqu'à nous, il a transité par la Scandinavie et s'est très bien adapté à nos températures beaucoup plus clémentes. Le cassis français est devenu une référence pour tous les amateurs de ce petit fruit en raison de ces qualités aromatiques et de sa couleur très reconnaissable.

Deux variétés sont particulièrement appréciées : le Noir de Bourgogne : variété rustique aux grains charnus et très parfumés qui concerne le quart de la production française.

Le Black down : variété cultivée majoritairement et qui présente des grosses baies juteuses et très goûteuses. Le cassis est cultivé en Val de Loire, en Bourgogne, dans l'Oise et dans la Vallée du Rhône.

### Qualités nutritives :

Le cassis est très riche en vitamine C (deux fois plus que le kiwi et quatre fois plus que l'orange !) ainsi qu'en fer, en fibres (autant que le pain complet ou le pruneau) et en calcium. Le cassis est un fruit assez peu sucré et peu calorique.

### Consommation :

Le cassis se consomme quasi toujours après transformation en nectar, confiture, sorbet, crème de cassis et fruits surgelés.

Le cassis s'adapte parfaitement au sucré comme au salé. Il rehausse le goût du gibier, canard et foie gras. Le cassis s'associe très bien au melon (crème de cassis) et aux viandes blanches.

Au petit déjeuner, on peut l'apprécier en confiture ou en nectar, ce dernier étant une bonne alternative au jus d'orange, étant particulièrement riche en vitamine C. Le sorbet au cassis attire aussi les faveurs du grand public : c'est en effet l'un des cinq parfums les plus consommés avec le citron, la poire, la framboise et la fraise.

La crème de cassis quant à elle est l'une des liqueurs phares de la production française : le cassis associé au vin blanc est le 2ème apéritif le plus consommé en France. Le cassis sous forme de jus est très apprécié hors de nos frontières notamment en Allemagne, en Angleterre et aux Pays-Bas où il se place au 3ème rang des jus les plus consommés.

Les japonais ont également succombé à la saveur de ce fruit particulièrement exotique pour eux. Les exportations de cassis vers cette destination sont en constante augmentation.