

## Le raisin de table

ecollation.org

Le raisin pousse sur une plante grimpante appelée vigne. Les raisins sont de petits fruits juteux et dodus, ressemblant à de petites billes, rassemblés en grappes. Il existe des milliers de variétés de raisins, appelés cépages, de diverses couleurs comme le vert, le rouge, le bleu et même le noir. Certains ont peu ou pas de pépin. Ils sont divisés en deux grandes catégories : les raisins de cuve, destinés à la fabrication du vin et pas spécialement intéressants à manger, et les raisins de table. Ceux-ci sont généralement moins acides et plus sucrés. Ils sont consommés entiers ou en jus.

### FICHE THÉMATIQUE

#### Le cultiver

Le raisin de table préfère les climats chauds pour se développer et surtout des hivers peu rigoureux. Depuis la fin des années 1990, plusieurs cépages ont été développés pour être capables de survivre aux durs hivers québécois : jaune (couramment appelé vert), rouge et bleu, le plus souvent sans pépin. On les récolte de la mi-septembre à la mi-octobre. Il y a de plus en plus de raisins cultivés au Québec : en 2017, on comptait une quinzaine de producteurs!

Dans le sud du Québec, il est possible de cultiver la vigne dans son jardin, ce qui demande des soins réguliers et une bonne fertilisation. Pour avoir une récolte de raisins abondante, la vigne doit nécessairement être placée en plein soleil et elle a besoin d'une structure pour grimper. De plus, elle doit avoir assez d'espace tout en étant à l'abri des grands vents. Elle demande à être taillée une à deux fois par année et une surveillance régulière doit être faite afin de prévenir et traiter les diverses maladies qui pourraient l'attaquer. Les oiseaux aiment beaucoup les raisins, il est donc utile de les protéger à l'aide de filets.

#### Le conserver

Choisir des raisins fermes, sans tâche, ni ride. La tige doit être plutôt verte et flexible. S'ils sont laissés à la température de la pièce, les raisins peuvent se dessécher et fermenter, au risque de goûter vinaigré. Ils se conservent environ une semaine si on les place au réfrigérateur sans les avoir lavés, puisque le lavage accélère leur dégradation. Pour un maximum de goût, sortir les raisins du réfrigérateur au moins une heure avant de les

déguster. Il est aussi possible de congeler les raisins : il suffit de les laver et de les mettre sur une plaque à biscuits avant de les congeler, tout en s'assurant qu'ils ne soient pas collés les uns aux autres. Ainsi, ils pourront servir de glaçons pour rafraîchir l'eau ou même être mangés congelés.

#### Le cuisiner

Le raisin se consomme nature et peut accompagner les salades, les fromages et les noix. Il peut aussi être cuisiné et préparé en tarte, en clafoutis, en chutney ou en smoothie. Les raisins secs sont utilisés dans les pâtisseries telles que gâteau, muffin, pain ou brioche. Ils peuvent aussi être ajoutés aux céréales, granolas et barres tendres.

#### Le raisin et la santé

Les raisins de table sont des fruits qui contiennent des **glucides** et des **fibres** essentiels au bon fonctionnement du corps. Ils contiennent aussi des **flavonoïdes** qui sont de puissants antioxydants : en d'autres mots, ce sont comme de nombreux chevaliers au service du corps qui le protègent contre certaines maladies et le vieillissement.

Les raisins secs, quant à eux, devraient être considérés comme des aliments d'occasion. En effet, leur teneur en eau est négligeable et le sucre contenu naturellement dans les raisins se retrouve alors très concentré. De plus, les raisins secs ont tendance à coller aux dents ce qui augmente le risque de caries dentaires.

# Le déguster

## Matériel

### Pour le groupe :

- Plat de présentation
- Une grande grappe de raisin (rouge ou vert)
- Une paire de ciseaux

### Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 3 raisins (rouges ou verts)



## ÉTAPE 1

### D'abord la peau...

Distribuez trois raisins à chacun des élèves, en spécifiant de ne pas les manger tout de suite. *Reconnaissez-vous cet aliment?* Montrez la grappe de raisin entière. *Prenez un raisin. On va le déguster de manière spéciale : d'abord la peau toute seule, puis la chair.* Donnez d'abord la consigne. *Vous allez éplucher toute la peau du raisin avec vos doigts. Vous pouvez mettre les épluchures dans votre bouche au fur et à mesure, mais prenez le temps avant de les avaler : mâchez-les bien, promenez-les dans toute votre bouche. Reposez le raisin épluché dans l'assiette. Allez-y!*

*Est-ce que la peau se détache facilement? Comment décrivez-vous le goût en bouche? Est-ce que c'est agréable ou désagréable?* Recueillez les préférences par un sondage à main levée. Les élèves nommeront sans doute une sensation d'assèchement de la langue et dans toute la bouche, désagréable pour la majorité d'entre eux!

Si la sensation est trop désagréable, laissez le temps à ceux qui le souhaitent de manger un des raisins entiers pour chasser ce goût. Expliquez : *Cette sensation d'assèchement, un peu comme si la peau à l'intérieur de la bouche se « resserrait », s'appelle l'« astringence ». On peut dire que la peau du raisin est astringente, ou encore âpre.*

## ÉTAPE 2

### ... puis la pulpe...

Invitez les élèves à explorer maintenant la chair (sans la peau!) du raisin épluché. *La chair du raisin s'appelle la pulpe. Prenez le temps de la décrire avec la vue, le toucher, l'odorat.* Pour faciliter la description, les élèves peuvent comparer ce raisin épluché avec le raisin entier restant. *Pensez-vous que le goût de la pulpe va être semblable ou différent de celui de la peau?*

*À vos marques, prêts... goûtez le raisin épluché! Mâchez-bien la chair, promenez-la dans toute votre bouche. Comment décrivez-vous le goût de la pulpe en bouche? Est-ce que ça fait la même sensation que lorsque l'on mange un raisin entier? Est-ce que c'est agréable ou désagréable?*

## ÉTAPE 3

### ... et enfin, le raisin en entier!

*Finally, comment aimez-vous ce raisin? Pourquoi?* Invitez les élèves à manger le dernier raisin de la manière de leur choix, en portant attention à leurs sensations (dans leur tête). Recueillez les impressions. Complétez éventuellement en précisant que plus la peau adhère à la pulpe, plus le raisin sera croquant. Pour compléter la collation, distribuez à ceux qui le souhaitent quelques raisins de plus à l'aide du ciseau et de la grappe entière. Expliquez l'origine de l'astringence en adaptant le degré d'explication à l'âge des élèves (voir Étape 4).

## ÉTAPE 4

### Un peu de science : l'astringence, une sensation tactile mystérieuse

Nombreux sont les professionnels du goût qui décrivent l'astringence comme une composante du goût mystérieuse! Classée dans les sensations du toucher (tactiles), c'est pourtant une sensation d'origine chimique. Elle est perçue en raison de particules (molécules) contenues dans certains aliments. La majorité de ces particules sont les **tanins**. On trouve des tanins dans la peau du raisin (et ses pépins) et celle de la poire, dans l'artichaut cru, la banane pas très mûre, le thé bien infusé etc. Les tanins ont la particularité de se lier (précipiter) avec des particules (protéines) de la salive, entraînant ainsi une diminution de la quantité (phase) liquide de la salive. Cela provoque alors cette sensation d'assèchement, l'astringence!





## Les suggestions du chef pour amener de la variété

### Brochette de raisins

Sur un cure-dents, mettre un raisin rouge, une feuille de roquette ou de basilic, un cube de fromage et terminer par un raisin vert.

Variante : simplement alterner diverses couleurs de raisins sur un bâton à brochette ou un cure-dents.

### Raisins congelés

Faire congeler des raisins et les déguster.

### Le hérisson

Couper une poire ou une pomme en deux.

Piquer des raisins sur un cure-dents et les placer sur le dos du demi-fruit pour former les épines du hérisson.

### Le mille-pattes

Prendre une branche de céleri et la garnir de beurre de graines de soya grillées ou de graines de tournesol. Déposer des raisins sur la tartinade, afin de former le mille-pattes.