

Famille : Rosacées.

Genre : *Rubus*. Ce genre comprend un nombre inconnu d'espèces et de sous-espèces car elles sont difficiles à déterminer. Parmi elles, on peut citer la ronce.

Espèce : *idaeus*.

# La Framboise



Le framboisier est un sous-arbrisseau à port sarmenteux, dont les tiges ou cannes ont une courte durée de vie, de 1 à 2 ans. Très résistant au froid, il peut survivre à des gels de l'ordre de  $-30^{\circ}\text{C}$ .

\*bifère : qui produit des fruits deux fois par an

\*unifère : qui produit des fruits une fois par an

On différencie les framboisiers selon qu'ils sont unifères\* ou bifères\*. Les variétés unifères, c'est-à-dire non remontantes, donnent une seule récolte dans l'année. Les variétés bifères ou remontantes donnent deux récoltes dans l'année : une première récolte en été sur les tiges de deux ans, et une deuxième en automne sur les tiges de l'année.

Tout le monde connaît les framboises rouges, mais il en existe aussi des noires, des blanches et des jaunes.



## Origine

Le Romain Pline l'Ancien, au début de notre ère (1er siècle après J.C.), est le premier à parler de la framboise dans son livre « Histoire Naturelle ».

Il l'a rencontrée en abondance en Grèce sur le Mont Ida. C'est à cette référence géographique qu'elle doit son nom *Rubus idaeus*, signifiant « ronce du mont Ida ».

La framboise pousse principalement dans les sous-bois montagneux, généralement en dessous de 1500 m, mais on la trouve aussi en plaine dans les zones tempérées d'Europe et d'Asie. A partir du Moyen-Age, elle est avant tout cultivée pour ses vertus thérapeutiques et son parfum et on la rencontre dans tous les jardins. Mais elle ne fera l'objet d'une véritable culture de production qu'à partir du milieu du XIXe siècle. Grâce à l'amélioration des moyens de transport et à l'obtention de variétés plus charnues, ce petit fruit fragile peut enfin être diffusé plus largement.

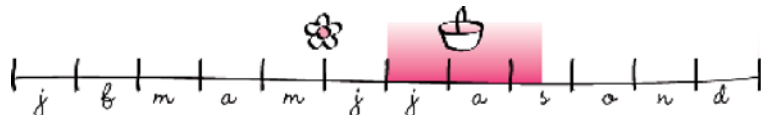


## Atouts nutritionnels

La framboise possède l'une des densités minérales les plus élevées pour un fruit frais : elle fournit en effet plus de 1300 mg de minéraux pour 100 kcalories. Elle contribue donc efficacement à la couverture des besoins en minéraux de l'organisme (en particulier pour le magnésium, le calcium et le fer).

Ses fibres sont abondantes (près de 7 g aux 100 g) et efficaces pour lutter contre une tendance à la constipation. Mais en cas de fragilité intestinale, il est préférable de consommer la framboise sous forme de coulis tamisé (ce qui permet d'éliminer les «grains» indésirables).

## Floraison et cueillette



## Comment ça pousse ?

Plante mellifère, très appréciée des abeilles, le framboisier est un allié de choix dans le maintien de la biodiversité au jardin. D'acclimatation facile, il réussit dans la majorité des terrains pourvu qu'ils soient frais et bien drainés. S'il résiste bien au froid, il craint les fortes chaleurs ; dans le sud on prend soin de le cultiver à l'ombre ou orienté au nord.

Pour alimenter le marché, les producteurs privilégient les variétés unifères, qui produisent beaucoup sur une courte période. Au jardin familial, on préfère les variétés bifères, la récolte s'échelonnant alors de juin à septembre.

Le framboisier est composé d'une souche vivace qui émet chaque année des drageons\* plus ou moins épineux, pouvant mesurer 2 à 3 m de haut. Ces derniers, appelés cannes, sont bisannuels et meurent la deuxième année après fructification. La souche du framboisier a une durée de vie d'une dizaine d'années. On la reproduit par éclat de souche, en récupérant une fraction de la racine portant le drageon de l'année.

Ses feuilles comportent 3, 5 ou 7 folioles dentées, vert profond dessus et blanche argentée et un peu tomenteuses\* sur le dessous. Les fleurs blanches sont suivies de fruits composés. Ils sont formés d'une quarantaine de minuscules fruits (drupéoles), qui se détachent facilement du réceptacle central à maturité. Chaque drupéole est remplie de pulpe et contient une graine.

## Goûts & utilisations...

Mûres de fin juin à septembre pour les variétés remontantes, les framboises sont très fragiles, il est donc préférable de les déguster dans les 2 jours suivant l'achat ou la cueillette. Au jardin, il faut les récolter de préférence le matin avant les grosses chaleurs et à point, car une fois cueillies elles ne mûrissent plus.

Tendre, sa pulpe parfumée est généralement relevée d'une touche acidulée très agréable. On la consomme fraîche car elle a tendance à perdre son parfum lorsqu'on la cuit. En revanche elle se congèle très bien. On peut également la transformer en coulis, sirop ou confiture et la vinifier : il y a en Bourgogne une tradition de vin, ainsi que de vinaigre de framboise.

On lui reconnaît aussi certaines vertus thérapeutiques. L'huile extraite des graines des drupéoles entre dans la fabrication de nombreux cosmétiques.

## Croyance

En Allemagne, on dit que suspendre des branches de framboisiers sauvages au-dessus de sa porte d'entrée protège la maison et ses habitants. En Amérique du Nord, la framboise était conservée dans de la graisse de phoque et consommée comme un médicament, réputé contre la grippe, les fièvres et les maux de gorge.

## Conte, légende...

Il y a longtemps, fort longtemps, la framboise était blanche. Zeus - connu des Romains sous le nom de Jupiter - qui n'était alors qu'un enfant, fut pris un jour d'une terrible colère au point d'en faire trembler les montagnes. Sa nourrice, la nymphe Ida, fille de Mélissos, roi de Crète, souhaitant calmer son caprice entreprit de lui cueillir une framboise. Hélas se faisant, elle se piqua le sein aux épines du framboisier et le fruit prit alors la teinte rose sombre qu'on lui connaît aujourd'hui.



\* drageon : nouvelle pousse qui naît de la racine d'un végétal.

\* tomenteux, euse : adjectif qualifiant les organes végétaux recouverts de poils longs, mous, entrecroisés et crépus.