Le cassis
BIO & LOCAL

FICHE D'IDENTITÉ

- *Nom botanique : Ribes Nigrum*
- *Nom commun : Cassissier, Groseillier Noir*
- *Nom Anglais : Blackcurrant, Quinsy berry*
- *Famille des Grossulariacées*

CULTURE

- *Multiplication par bouturage*
- *Fructification juin, juillet, août*
- *Longévité environ 30 ans*

NOS VARIÉTÉS

- *Noir de Bourgogne*
- *Royal de Naples*
- *Black down*
- *Géant de Boskoop*

VERTUS

- *Très riche en vitamine C*
- *Améliore le transit*
- *Aide à réduire la fatigue*
- *Stimule le système immunitaire*
- *Régule la glycémie*

A déguster frais, en sorbet, gelée, sirop !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Cassis est le champion des petits fruits, il contient environ 3 x plus de vitamine C qu'un jus d'orange. Tout est bon dans le cassis, les baies mais également les feuilles qui sont utilisées pour diminuer les effets du stress, en tisane par exemple, également les bourgeons qui ont des vertus anti-inflammatoire.
Néanmoins sa culture ne se développe qu'a partir du XVIIIe siècle pour les effets merveilleux qu'il produit dans une infinité de maladies.