

Du 1^{er} décembre 2010 au 30 janvier 2011,

*le cassis met son petit
grain de folie
chez Brioche Dorée !*



Pour surprendre les papilles en quête de découvertes culinaires, Brioche Dorée a réinventé la tradition et vous propose une nouvelle recette originale et inimitable : la Galette des Rois au Cassis.

Une création gourmande qui annonce avec délice, un parfait mariage de saveurs, étonnant et plein de promesses...

A déguster absolument !



Retrouvez toutes les recettes salées et sucrées à base de cassis sur www.ksis.fr

Pour fêter la nouvelle Galette des Rois au Cassis de Brioche Dorée, la filière cassis organise un *quiz grain de folie* sur son site internet.

Jouez du 1^{er} décembre 2010 au 30 janvier 2011,

*en trouvant les bonnes réponses,
vous gagnerez peut-être
un assortiment de produits cassis...*



Visuel non contractuel.

N'attendez pas pour tenter votre chance
Rendez-vous sur www.ksis.fr



Campagne financée avec le concours de FranceAgriMer



*Le Cassis,
un délice
pour vos papilles !*

Du 1^{er} décembre 2010 au 30 janvier 2011,
jouez sur www.ksis.fr

Et gagner, des assortiments de produits cassis

(Voir détails au dos)



Des petites sphères noires **mystérieuses**...

Des pigments de couleurs **profondément intenses**...

Une utilisation à décliner **à l'infini**...

Ou encore des qualités nutritionnelles **exceptionnelles**...

Né d'un petit arbuste **rustique et discret**,

Le Cassis, un petit grain de folie !



Un petit grain pas comme les autres...

Bon pour le goût, bon pour la forme,

le cassis est un fruit dont la consommation est aujourd'hui recommandée par de nombreux spécialistes. Il recèle des qualités nutritionnelles exceptionnelles et même des vertus thérapeutiques en passe d'être scientifiquement prouvées.



...qui vous veut du bien !

Riche en vitamine C et riche en fibres,

le cassis contient également de nombreux polyphénols de plusieurs sortes. La spécificité des polyphénols du cassis réside dans leur bonne assimilation. Le cassis est aussi un fruit modérément sucré et moyennement calorique, particulièrement adapté à un régime alimentaire équilibré.

	Baie de cassis*	Atouts nutritionnels
Energie	54 kcal	Modérément calorique
Glucides	9 g	Moyennement sucré
Lipides	0,6 g	Pauvre en graisse
Fibres	5,8 g	Riche en fibres
Vitamine C	187 mg	Riche en vitamine C (311 % des AJR)
Vitamine E	1,4 mg	14 % des AJR
Autres antioxydants	Polyphénols (anthocyanes, quercétine) : 130 à 400 mg Caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine) : 40 à 50 µg pour 100 g	Grande diversité et richesse

* Données Ciqual 2008

Avec le cassis c'est tellement bon de se faire du bien !

Un petit grain que l'on cultive avec soin !

3^e producteur européen de cassis, la France en produit chaque année 10 à 12 000 tonnes, sur un verger de 2 800 hectares, principalement réparti sur les régions Val de Loire, Bourgogne, Ile de France et Rhône Alpes.



Un délice subtil

Concentré de saveurs et d'arômes, le cassis, par son parfum raffiné et acidulé, inspire en cuisine.

Dans les pâtisseries ou dans des mariages plus originaux, dans des plats salés, le cassis apporte une petite touche fruitée et naturelle qui fait toute la différence.



Jamais le même et c'est comme ça qu'on l'aime...

Rarement consommé à l'état de fruit frais, le cassis est aujourd'hui transformé par des entreprises réputées dans le monde entier pour la qualité de leurs productions en nectar, confiture, sorbet, crème de cassis et fruits surgelés.

Bon à savoir !

Au petit-déjeuner :

Un verre de nectar de cassis, quelques cuillères de confiture, c'est idéal pour faire le plein de vitamine C pour la journée : 2 fois plus que le kiwi, 4 fois

plus que l'orange. Avec 7 g de fibres alimentaires pour 100g, le cassis apporte autant de fibres que le pain complet ou le pruneau.

