



Exemples de compléments alimentaires à base de cassis que l'on trouve à travers le monde.

## Cassis & Santé : prospective

Le cassis présente des atouts santé forts, notamment dans un domaine où la recherche est déjà bien avancée : la santé oculaire. (5<sup>e</sup> Congrès de Beaune Dr Matsumoto – Meiji Seika Kaisha 2010)

Le cassis est riche en anthocyanines, qui ont montré une excellente biodisponibilité chez l'homme. Deux heures après avoir consommé les baies de cassis, on retrouve ces actifs au niveau du pourpre rétinien.

Déjà plusieurs produits sont proposés au grand public pour bénéficier des atouts du cassis, à travers des compléments alimentaires ou des aliments fonctionnels spécifiquement dédiés à la santé oculaire.

En plus de sa richesse nutritionnelle, le cassis présente des atouts forts pour la santé, atouts qui sont traditionnellement utilisés pour la santé oculaire. Aujourd'hui, des chercheurs travaillent sur ses propriétés sur la vision. Effectivement, ses anthocyanines (les



Fleurance - Complexe Vision  
Complément alimentaire (myrtille, cassis, vitamines A, E, C et B2, bêta-carotène, tagète, zinc) pour lutter contre la fatigue visuelle et améliorer les mécanismes de la vision, notamment nocturne (France)



Jarrow Formula  
Complément alimentaire pour la vue cassis + lutéine (UK)

pigments rouges) sont retrouvés au niveau du pourpre rétinien. Au Japon par exemple, de nombreux produits à base de cassis sont proposés pour bénéficier de ces atouts, surtout pour les personnes qui travaillent beaucoup sur ordinateur.

## Le cassis, une graine d'avenir pour la santé !



Kiddylicious - Glaces au yaourt aux fruits rouges (fraise, cassis, framboise) pour Bébé de plus de 12 mois (UK)



Inm - Yaourt au cassis à boire (Chine)



Ragolds - Bonbons au cassis avec un cœur de jus de cassis (Malaisie)

Les baies de cassis sont un trésor nutritionnel pour la santé. Elles concentrent des nutriments rares et précieux, qui permettent, dans une alimentation moderne et variée, de fournir au corps ce dont il a

besoin. En association avec différents autres fruits – la pomme, le raisin, la banane – ou dans des plats cuisinés modernes ou traditionnels, le cassis permet d'améliorer la densité nutritionnelle des menus de toute la famille.

Pour en savoir plus : [www.ksis.fr](http://www.ksis.fr)



Un site Internet est accessible aux professionnels et au grand public : il donne des précisions sur les atouts culinaires, gastronomiques, nutritionnels et santé. Des recettes sont disponibles.



# Cassis : Superfruit à la française !

## Tendances & Innovations

Octobre 2010

### Le cassis, le Superfruit qui fait craquer les gourmands

La tendance « Superfruits » secoue la planète alimentaire depuis bientôt 3 ans. Acérola, grenade, açai ou goji... les fruits exotiques, précieux ou rares sont dans tous les rayons. ... Mais sous nos pieds, il y a le cassis !



Afidem - Ksis - DR

Dans les douze derniers mois (Septembre 2009 à Septembre 2010), la base de données mondiale de l'innovation The Innova Database a dénombré près de 3 700 produits lancés avec des superfruits. Selon une étude RTS Ressource, le marché européen des superfoods a atteint 1,2 milliards € en 2007 avec une croissance annuelle de 20 %. Le marché est attendu à 2,3 milliards € d'ici 2012. Mais selon Datamonitor, les ventes de Superfoods devraient passer de 5,8 Mds \$ en 2001 à 7,4 Mds € en 2010.

70 % des ventes concernent la confiserie et les boissons, tandis que les produits de panification et les snacks progressent.

Fru - Crème de cassis sur lit de framboise (UK)



Monoprix - Tartellettes cassis (France)

En France et dans la vieille Europe, les consommateurs recherchent des mets naturels, authentiques, savoureux... Pour eux, le cassis est ce superfruit !

Traditionnel ou moderne, le cassis sait évoluer avec son temps : il séduit les restaurateurs, les glaciers, mais aussi les fabricants de biscuits, de plats cuisinés, de boissons ou de confiseries...



Planet Lunch - Jus pomme cassis Bio pour bébé (UK)



Ribena - Pastilles de cassis (Singapour)



Le cassis de Dijon fait une entrée très remarquée chez les grands restaurateurs - Afidem - Ksis - DR

## Le Cassis, un ingrédient de très haute culinarité

Le cassis est un concentré de saveur : la baie est très colorée, très tannique, savoureuse, et concentre les arômes.

Le jus de cassis est un excellent liant fixateur d'arômes que les grands cuisiniers utilisent dans le secret de leurs sauces.



Afidem - Ksis - DR

Le profil aromatique du Cassis se caractérise par une grande diversité de notes aux caractéristiques très qualitatives.

Parmi les quelques 200 composés d'arômes identifiés dans le cassis, on retrouve des notes fruitées, florales, de beurre, de conifère, balsamiques. Il permet de donner de la complexité à une préparation alimentaire, arômes retrouvés dans la dégustation de certains vins... Complexe, cet ensemble de saveurs permet d'exhausser les notes brunes du gibier, atténue les perceptions grasses de l'amande ou du foie gras, équilibre le sucre des desserts de fruits jaunes. C'est pourquoi, sous forme de coulis, ou de liqueur, ils font merveille dans des cocktails, dans des desserts et même dans des recettes sucré-salé

En plus de ce goût typique, le cassis possède un effet fixateur de parfum. C'est un des rares fruits à pouvoir être utilisé sous sa forme naturelle en parfumerie. Aujourd'hui, il est d'ailleurs un composant essentiel des plus grands parfums, grâce à la découverte de l'absolu de bourgeons de cassis au début des années 70. Sur le bourgeon de cassis (le "poivre de cassis"),

mais également sur les feuilles et sur l'extrémité des baies, on distingue des vésicules d'essence odorante. Lorsque vous frottez un bourgeon ou frottez une feuille, se dégage un arôme puissant caractéristique de ce fruit.

Hors de nos frontières, le cassis caracole dans le peloton de tête des fruits les plus appréciés. Il occupe la troisième place des jus de fruits les plus consommés, notamment en Allemagne, en Angleterre, aux Pays-Bas... Bref, en Europe !

Francophiles avertis, les japonais craquent eux aussi pour le cassis français. Exotique pour eux, ce petit grain a été adopté sans aucun a priori. Là-bas, ses exceptionnelles qualités aromatiques sont exploitées de manière aussi inattendue qu'originale, mélangées à des jus d'agrumes, au thé froid ou allongé d'eau pétillante... Aujourd'hui, toute l'Asie suit le mouvement et voit les importations de cassis en constante progression. Le cassis made in France a une belle carte à jouer côté Asie !



Ribena  
Boisson au cassis  
(UK)



Honey infusionz  
Miel Manuka au cassis  
(USA)



Solbaer - Glace au cassis de  
Molstad Gard Nes Pa Hedmark  
(Norvège)



Bottlegreen  
Sirop de cassis  
(UK)



Vedrenne - Crème  
de Cassis nouvelle  
récolte (France)

## Le Cassis, un Superfruit

Très étudié par différentes équipes scientifiques, le cassis a des atouts très intéressants, à la fois d'un point de vue nutritionnel, mais aussi médical.

**Le cassis est très riche en vitamine C :** avec 138 à 186 mg de vitamine C pour 100 g de fruit ou de jus, il est 3 fois plus riche que l'orange, 2 fois plus que le kiwi !

La vitamine C est naturellement indispensable chaque jour à hauteur d'environ 100 mg par personne. Elle est surtout nécessaire aux processus d'immunité, pour la tonicité de la peau, et pour la protection des tissus.

• 10 g de jus dans une préparation suffisent à avoir l'allégation « source de vitamine C »



Fruitus - Snack de cassis (UK)



Floressance Infusion Detox Bio  
Cassis, Sureau, Reine des Prés,  
Bouleau, Hibiscus - (France)



Spar - Yaourt cassis à  
boire (Afrique du Sud)



Soothers - Bonbons au cassis enrichis  
en vitamine C. (Australie)

### Le cassis est riche en fibres

avec plus de 5,5 g de fibres pour 100 g de baies, le cassis est un des fruits les plus riches en fibres.

Le jus contient encore 1,2 g de fibres : c'est un des jus de fruits les plus riches en fibres.

Les fibres sont indispensables au transit intestinal normal et participent à la sensation de satiété : elles ne sont pas digérées ni assimilées, n'apportent donc pas de calorie ni autre nutriment.

Un adulte a besoin chaque jour d'environ 25 à 30 g de fibres. Les Français sont, en moyenne, très en dessous de ces recommandations (15 g par jour environ).



### Composition nutritionnelle du cassis

Le cassis est une baie exceptionnelle, connue pour sa richesse en vitamine C, en pro-vitamine A (pour les yeux)... mais elle a bien plus d'atouts encore !

Composition nutritionnelle du cassis	Baies de cassis	Avis de la Nutritionniste
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



Oasis - 100% jus de fruit  
(Cassis, Yumberry), riche en  
zinc et en vitamine C  
(Canada)