

TOMATE-CERISE

Blog pour gourmands depuis 2007

On mange de saison

Zoom sur la

FRAISE



10

recettes
colorées
et faciles

Et si on remplissait notre panier avec des produits de saison ?

Dès la fin avril, début mai, les fraises belges font leur retour sur les étals de nos primeurs. J'aime profiter de ce fruit peu calorique, gorgé d'eau et riche en vitamines C qui me confirme le retour des beaux jours.

Dans ce livret, je vous invite à découvrir 10 recettes faciles et colorées. Ce délicieux petit fruit rouge s'intègre tant dans les boissons que les desserts. Osez aussi le servir dans vos préparations salées. Les fraises se marient à merveille avec du fromage de chèvre ou de la burrata.

Il est possible de trouver des fraises de chez nous jusqu'en septembre avec des variétés plus tardives. Une envie de fraises hors saison ? Pensez aux fruits surgelés ou déshydratés.

Réveillez vos papilles avec des ingrédients qui ont du goût ? Mangez de saison !

A très vite pour de nouvelles aventures gourmandes,

Sophie



FRAISE

Comment les choisir ?

Ne vous fiez pas à leur couleur, mais plutôt à leur parfum, à une collerette bien verte, un épiderme brillant, coloré uniformément. La fraise est un plaisir gourmand mais fragile. Consommez-la au plus vite après l'achat.

Comment les conserver ?

Conservez-les dans votre réfrigérateur et sortez-les quelques heures avant de les déguster pour que leur parfum s'exhale à nouveau au mieux.

Les fraises tolèrent très bien la surgélation qui préserve la totalité des atouts nutritifs.

Comment les préparer ?

Un simple lavage rapide sous un filet d'eau du robinet suffit. Pour leur conserver un maximum de saveur et de vitamines, ne faites jamais tremper vos fraises dans l'eau, même un court instant, et ne les équeutez qu'une fois rincées.

La fraise est assez sensible aux fortes températures de cuisson, elle perd sa teneur en vitamines.

Mon moment fraise préféré ?

Au petit déjeuner, écrasée sur une tartine légèrement beurrée. Un délice !



Dutch baby pancake aux fraises

Le secret de cette recette réside dans son mode de cuisson.
Versez la pâte dans une poêle chaude et la magie opère !
Elle gonfle, gongle, gonfle

Ingrédients:

- 2 oeufs
- 90 g de farine
- 125 ml de lait
- 30 g de sucre
- 1/2 c à t de poudre de vanille
- 1 c à s de beurre

1- Préchauffez le four à 200°.

2- Mélangez la farine, le sucre, le lait, la vanille et les œufs. Fouettez énergiquement ou placez le tout au blender. Votre pâte doit être très lisse et sans grumeaux.

3- Déposez le beurre dans la poêle et placez-la au four.

Lorsque le beurre est fondu, sortez la poêle très chaude du four et versez-y la préparation bien au centre.

4- Faites cuire pendant 15-20 minutes.
La pâte va gonfler, les bords vont légèrement caraméliser et devenir croquants.

5- Sortez la poêle du four, le choc thermique va vite faire retomber la pâte.

6- Dégustez sans attendre.



Margarita à la fraise

On l'aime pour son goût, sa jolie couleur rose et son côté très rafraîchissant.

Ingrédients:

- 200 ml de Tequila
- 100 ml de triple sec
- 250 g de fraises
- le jus de 2 citrons verts
- basilic
- glace pilée
- sucre fin

1- Lavez et équeutez les fraises.

2- Donnez un effet givré aux verres en passant le citron coupé en deux sur le bord et en le roulant ensuite dans du sucre fin.

3- Dans un blender, versez la Tequila, le triple sec, le jus de citron vert et les fraises. Mixez le tout.

4- Déposez de la glace pilée dans le verre et versez la préparation.

5- Décorez avec une fraise et un brin de basilic.



Tarte rustique fraises rhubarbe

Cette tarte que l'on appelle rustique est celle que ma grand-mère préparait sans peser et sans moule. Juste de la pâte maison, des fruits et hop au four !

Ingrédients:

- 350 g de farine intégrale
- 50 g de sucre
- 125 g de beurre froid
- 1 œuf
- un peu d'eau

Pour la garniture:

- 300 g de rhubarbe nettoyée
- 350 g de fraises lavées et équeutées
- 200 g de sucre
- 1 beau brin de romarin

1- Dans une casserole, faites revenir pendant quelques minutes la rhubarbe, les fraises, le sucre et le romarin.

2- Pendant ce temps, préparez la pâte en mélangeant la farine, le sucre, le beurre et l'œuf. Ajoutez un peu d'eau pour lier le tout si nécessaire.

3- Étalez la pâte directement sur un papier cuisson. Versez la préparation sur le centre de la pâte en gardant les bords à plier vides.

4- Repliez les bords de la pâte sur la garniture.

5- Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 minutes.



Mousse de fraises

3 ingrédients pour un dessert léger et délicat qui se prépare en moins de 10 minutes !

Ingrédients:

- 20 cl de crème fraîche
- 2 sachets de sucre vanillé
- 500 g de fraises bien mûres

1- Montez la crème très froide en chantilly ferme en y ajoutant le sucre vanillé au fur et à mesure.

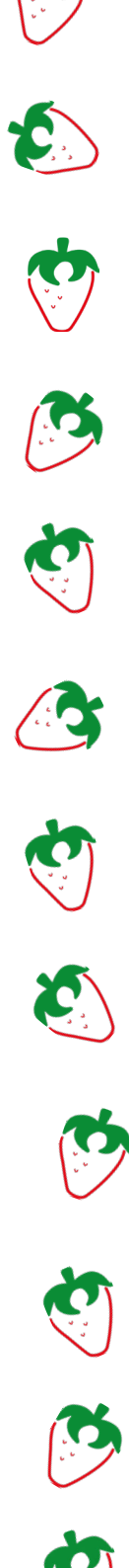
2- Rincez, équeutez et réservez les fraises sur un papier absorbant.
A l'aide du robot ménager, réduisez les fraises en purée fine. Incorporez-y la chantilly petit à petit.

3- Répartissez la préparation dans les verrines et réservez au frigo minimum 1 heure.

4- Servez très frais.



Scannez-moi



Marmelade de fraises Grand-mère

Notre confiture préférée !

Ingrédients:

- 2 kg de fraises fermes et pas trop mûres
- 2 kg de sucre
- le jus d'un citron

1- Lavez, égouttez et épluchez les fraises.

2- Dans une casserole, déposez les fraises et le sucre en alternance. Laissez reposer 24 heures.

3- Faites cuire environ 10 minutes sans cesser de tourner en faisant des 8 avec votre cuillère en bois. Versez et couvrez les pots.


Amusez-vous avec
d'autres fruits de
saison : rhubarbe,
abricots, etc.



Smoothies aux fraises

Super frais, super vitaminés !

Ingrédients:

- 12 belles fraises
- le jus de deux oranges
- 2 glaçons

1- Placez les ingrédients dans votre blender.

2- Mixez.

3- Dégustez sans attendre.

 Cette recette fonctionne avec tous les fruits de saison. Amusez-vous !



Scones aux fraises

Pour un goûter aux accents très british.

Ingrédients:

- 400 g de farine
- 120 g de sucre
- 50 g de beurre froid
- 16 g de baking Powder
- 1 œuf + 1 jaune
- 150 ml de lait

1- Quelques fraises nettoyées et coupées en petits dés.

2- Mélangez tous les ingrédients sauf les fruits.

3- Une fois la pâte prise, ajoutez les fraises et confectionnez de jolies petites boules.

4- Enfourez 15 minutes dans un four pré-chauffé à 220°.


C'est délicieux, juste
avec de la crème
épaisse et de la
confiture de fraises.



Scannez-moi



Fraises, basilic & chocolat blanc

Fraises et chocolat blanc, un mariage très séduisant !

Ingrédients:

- 1 ravier de fraises nettoyées et séchées
- quelques feuilles de basilic
- du chocolat blanc
- poivre du moulin

1- Disposez les fraises en morceaux dans un plat.

2- N'hésitez pas à pimenter d'un tour ou deux de moulin à poivre.

3- A l'aide d'un économe, réalisez des copeaux de chocolat blanc.

4- Déchirez le basilic et servez.



Salade de fraises et burrata

Des fraises dans les salades ? On dit oui !

Ingrédients:

- 2 poignées de roquette
- 1 boule de burrata
- quelques tomates cerises
- quelques fraises de chez nous
- quelques pistaches
- huile d'olive
- sel et poivre

1- Mixez les pistaches en fine poudre. Réservez.

2- Déposez la roquette dans le fond d'une assiette. Placez la burrata et garnissez avec les fraises et les tomates cerises.

3- Parfumez d'un filet d'huile d'olive, d'un tour de moulin à poivre et de miettes de pistaches.

4- Dégustez sans attendre !



Chèvre fraises et fleurs comestibles

C'est beau, c'est bon et en plus c'est facile à faire :
que demander de plus !

Ingrédients:

- 150 g de chèvre frais
- 150 g de bûche de chèvre
- fleurs comestibles
- herbes fraîches

1- Mixez les chèvres ensemble.

2- Déposez sur le plan de travail un morceau de papier film. Ajoutez ci et là des fleurs, des herbes et de très fines tranches de fraises.

3- Placez sur le milieu le chèvre et roulez serré de manière à former des boudins.

4- Réservez au frais au moins 1 heure.

5- Retirez le papier film et servez.





- Mai 2021 -