



Le thème du mois de juin 2024

Les fraises

Quand consommer la fraise ?

La pleine saison de récolte se situe majoritairement entre avril et juin, mais on peut trouver certaines variétés montantes jusqu'au début de l'automne. Les principales régions productrices sont la Nouvelle-Aquitaine, l'Auvergne-Rhône-Alpes et la Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Conseils de consommation

- Préférer les produits labellisés tels que les fraises du Périgord sous Indication Géographique Protégée (IGP) ou encore les produits Label Rouge. Ces appellations certifient que les fraises ont été cueillies à maturité optimale.
- Eviter d'équeuter les fraises avant de les laver : elles se gorgeraient d'eau et perdraient leurs vitamines.
- Eviter également de servir les fraises trop froides : leur arôme ne se révèle qu'à température ambiante.

Nos idées de recettes

↳ Clafoutis au yaourt, fraises et rhubarbe



Ingrédients pour 8 personnes:

400g de fraises – 40g de rhubarbe – 2 œufs – 1 yaourt nature (le pot servira de mesure) – 4 pots de lait – 2 pots de farine – 1,5 pot de sucre

Préparation:

Laver la rhubarbe et la couper en tronçons. La verser dans une jatte avec les fraises et saupoudrer du demi pot de sucre. Laisser dégorger si possible au moins 1h00. Dès que les fruits baignent dans leur jus, les égoutter dans une passoire.

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger le yaourt et le sucre dans un saladier puis ajouter les œufs, la farine et le lait. Répartir les fruits dans les ramequins et recouvrir du mélange au yaourt.

Mettre au four et laisser cuire pendant 20 mn environ jusqu'à ce que les clafoutis soient bien dorés. Servir froid.

↳ Mille feuilles aux fraises

Ingrédients pour 8 personnes :

8 feuilles de brick, 40g de beurre allégé, 1 litre de lait ½ écrémé, 4 œufs – 80g de farine – 50g de sucre – 5g d'édulcorant (ou équivalent volume 50g de sucre) – 1 gousse de vanille – 500g de fraises

Préparation :

Préchauffer le four à 220°.

Faire fondre le beurre à feu doux. Détailler les feuilles de brick en carré de 5 cm afin d'obtenir 4 morceaux identiques par personne. Avec un pinceau, badigeonner chaque carré avec un peu de beurre fondu et les cuire au four 4 à 6 minutes à 220° (bien surveiller la cuisson, la coloration est rapide !). Couper la gousse de vanille en deux et la mettre à bouillir avec le lait.

Dans un bol, blanchir les œufs avec le sucre et l'édulcorant. Rajouter la farine puis le lait chaud. Bien mélanger. Remettre la préparation dans la casserole et faire cuire jusqu'à ébullition sans cesser de remuer. Placer la crème dans un bol, recouvrir de film alimentaire et réserver au frais.

Laver et équeuter les fraises. Les couper en 4 selon la grosseur.

Avant de servir, monter les mille-feuilles en intercalant feuille de brick, crème et fraises. Servir rapidement afin que les feuilles de bricks ne ramollissent pas.



↳ Mousse de fraises en verrines



Ingrédients pour 10 verrines :

500g de fraises – 1 petite brique de lait concentré non sucré ½ écrémé 20cl – 40g de sucre – le jus d'1/2 citron

Préparation :

Verser le lait concentré dans un saladier et mettre 15 minutes au congélateur.

Équeuter les fraises, les rincer et les mixer avec le sucre. Réserver le coulis au réfrigérateur.

Battre le lait concentré avec le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une mousse. Incorporer délicatement la mousse au coulis de fraises. Répartir la mousse de fraises dans les verrines et décorer le dessus avec quelques morceaux de fraises.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir. Possibilité d'ajouter de la menthe fraîche ciselée.

Bonne dégustation !

