

LA FRAISE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

PRINTEMPS

Astuces
Recettes

PRODUITE
ET CONSOMMÉE
DANS LA
LOIRE

À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

TARTE AUX FRAISES

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 20 MIN. REPOS 2 H

INGRÉDIENTS :

- 750 g de fraises
- 250 g de farine
- 12 g de beurre mou
- 125 g + 75 g de sucre
- 1 œuf ■ 1 pincée de sel

Pour préparer la pâte, mélangez le beurre fondu et les 125 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez l'œuf, la farine, le sel et faites une boule. Placez-la au réfrigérateur pendant deux heures. Étalez la pâte et garnissez-en un moule. Piquez le fond avec une fourchette et rajoutez quelques noix pour éviter que la pâte ne gonfle lors de la cuisson. Faites cuire la pâte à blanc pendant 20 minutes à 180 °C. Démoulez et laissez refroidir.

Lavez et équeutez les fraises. Faites tiédir sur feu doux une dizaine de fraises, réduisez-les en purée et sucrez.

Disposez les fraises sur la tarte et nappez-les avec la purée juste avant de servir.

SORBET DE FRAISES

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
TURBINE 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de fraises
- 1 jus de citron
- 300 g de sucre

Lavez et équeutez les fraises. Mélangez les fraises, le jus de citron et le sucre. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée. Installez cette préparation dans une turbine à glace avec un temps de prise d'environ 30 minutes.

Variante : Avec 200 g de crème fraîche, 300 g de fraises, 6 c. à soupe de sucre en poudre, vous obtenez une glace aux fraises.



CHARLOTTE AUX FRAISES

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
REPOS 6 H.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de fraises
- 30 boudoirs
- 300 g de fromage blanc
- 200 g de crème
- Sucre

Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en gros morceaux. Placez un film plastique dans un moule à charlotte en le laissant déborder largement. Faites fondre le sucre dans l'eau, puis trempez les biscuits sur les deux faces et placez les biscuits dans le fond et sur les bords du moule. Fouettez la crème, ajoutez le fromage blanc et le sucre (quantité à votre convenance). Superposez une couche de fromage blanc avec la crème fouettée, une couche de fraises et quelques biscuits. Recommencez, réservez au réfrigérateur pendant 6 heures et servez frais.

VERRINE DE MOUSSE DE FRAISES

4 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de fraises
- 150 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- 250 g de crème fraîche

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux et faites-les réduire en purée. Trempez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la purée de fraises et incorporez la gélatine égouttée puis laissez refroidir. Battez la crème fraîche par petites quantités et incorporez-la délicatement dans la purée. Garnissez chaque verrine de mousse et laissez prendre au réfrigérateur.

Variante : Vous pouvez tapisser vos verrines de quelques fraises coupées en quartiers, puis recouvrir de mousse.



FICHE D'IDENTITÉ :

LA FRAISE



PÉRIODE DE CONSOMMATION :

Mai à octobre.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

foie gras, salade et chèvre, pain d'épice, riz soufflé, oeuf, lait, fromage frais, framboise, menthe, verveine, citron, melon, kiwi.

JE LES PRÉPARE :

Lavez et équeutez les fraises

FRAISES ASTUCIEUSES :

Pour un verre de lait fraise, prenez 6 grosses fraises, 1 verre de lait et 1 c. à café de sucre. Mixez le tout. Vous pouvez aussi réaliser des éclairs à la vanille en rajoutant dessus quelques fraises. Consommez en boisson des fraises à la menthe, pour cela coupez les fraises en morceaux, laissez macérer au frigo pendant 4 heures dans du vin blanc avec des feuilles de menthe. Composez un goûter avec un gaspacho de fraises accompagné d'une part de quatre-quarts. Faites des sablés de fraises en parts individuelles où vous déposez des fraises cuites à la poêle sur les sablés. Réalisez des galettes de pignons que vous dégusterez avec des fraises fraîches.



DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES.

VARIÉTÉ DES FRUITS

Il existe plusieurs variétés pour un même fruit. Chaque variété a un goût, une forme et une texture qui la caractérisent, les variétés n'arrivent pas toutes à maturité en même temps.

Par exemple il existe 7 variétés de fraises. La Gariguette est précoce car elle arrive début mai, 2 variétés arrivent en milieu de saison et 3 variétés dites remontantes fleurissent jusqu'aux premières gelées.

Certaines variétés sont plutôt destinées à être mangées telles quelles alors que d'autres sont destinées à être cuisinées et transformées.

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr | www.monpanierfermier.com

