

LA FRAMBOISE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

PRINTEMPS



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.

TABOULÉ AUX FRAMBOISES

4 | PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 15 MIN. REPOS 1 H

INGRÉDIENTS :

- 250 g de framboises
- 80 g de boulgour
- $\frac{3}{4}$ d'un litre de lait
- 8 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'amandes effilées

Portez le lait à ébullition, versez-y le boulgour et faites-le cuire 10 minutes à petit feu. Couvrez, laissez gonfler 5 minutes hors du feu et égouttez soigneusement. Lavez les framboises et essuyez-les délicatement. Déposez le boulgour dans un saladier et ajoutez le miel et les framboises.

Mélangez le tout et placez au frais pendant au moins 1 heure. Servez dans des coupelles individuelles et parsemez d'amandes que vous aurez grillées à la poêle à la dernière minute.

EMINCÉS DE BLANC DE VOLAILLE AUX FRAMBOISES

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de framboises
- 600 g de blancs de volaille
- 1 carotte, 1 fenouil, 3 échalotes
- 20 cl de vinaigre de cidre
- 20 cl de vin blanc ■ 10 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet d'estragon
- 40 g de sucre ■ sel ■ poivre



Découpez les blancs de volaille en tranches. Épluchez et taillez en fine julienne la carotte et le fenouil, épluchez et émincez les échalotes, lavez et ciselez l'estragon. Dans une poêle, faites chauffer une partie de l'huile d'olive et faites rissoler les blancs environ 2 minutes sur chaque face. Ôtez-les de la poêle et réservez-les. Dans la même poêle, ajoutez si besoin de l'huile d'olive et faites suer les légumes, ajoutez l'estragon, couvrez la poêle et faites cuire 5 minutes. A la fin de la cuisson, assaisonnez et réservez avec la viande.

Dans la même poêle, faites caraméliser le sucre avec le jus de cuisson et déglacez avec le vinaigre et à feu vif faites réduire de moitié. Ajoutez le vin blanc et faites réduire de moitié. Ajoutez les framboises et faites cuire pendant 2 minutes. Dans un plat, disposez les blancs, les légumes, les framboises, la sauce et servez chaud.

TARTE AU CHOCOLAT ET AUX FRAMBOISES

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 25 MIN. REPOS 1 NUIT

INGRÉDIENTS :

- 2 bols de framboises
- 400 g de chocolat blanc
- 1 pâte sablée
- 20 cl de crème fraîche
- 2 feuilles de gélatine

Installez la pâte sablée dans un moule à tarte et faites-la cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, faites fondre le chocolat blanc dans une casserole avec la crème fraîche. Rajoutez deux feuilles de gélatine préalablement trempées dans un bol d'eau. Répartissez le chocolat blanc dans la tarte et mettez le tout au frigo une nuit. Avant de servir rajoutez les framboises.

Variante : La garniture pourrait convenir pour 30 petites tartelettes.

MOUSSE DE FRAMBOISES

6 | PRÉPARATION 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de framboises
- 250 g de fromage blanc
- 3 blancs d'œufs
- 75 g de sucre
- 1 pincée de vanille en poudre

Réservez 50 g de framboises pour la décoration. Mixez les autres pour obtenir un jus. Filtrez-le au tamis pour enlever les pépins. Mixez le fromage blanc avec le jus de framboises. Placez les blancs d'œufs dans une terrine, sur une casserole d'eau chaude. Battez au fouet en ajoutant le sucre et la vanille pour obtenir une meringue ferme et brillante.

Mélangez délicatement les deux préparations. Répartissez la préparation dans des coupelles, décourez avec des framboises et tenez au frais jusqu'au moment de servir.



FICHE D'IDENTITÉ :

LA FRAMBOISE

PÉRIODE DE PRODUCTION :
15 juin à septembre.

ASTUCES

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Semoule, magret de canard, foie gras, pintade, agneau, fromage de chèvre, pomme, fraise, cerise, chocolat, fromage blanc, noisette, mascarpone, yaourt.

JE LES PRÉPARE :

Lavez les framboises. Vous pouvez congeler les framboises propres et entières pour en avoir pendant l'hiver.

FRAMBOISES ASTUCIEUSES :

Pour 1 verre de lait framboise, mixez 1 verre de lait avec 10 framboises et 1 c. à café de sucre. En apéritif, buvez un verre d'un mélange de fraises, de framboises et de cerises avec un glaçon. En entrée, faites un carpaccio de poisson (bar, saumon) aux framboises. Pour accompagner vos légumes faites une sauce vinaigrette de framboises. Réalisez vos desserts avec des choux fourrés à la crème pâtissière et des framboises. Pensez à réaliser des tiramisus à la framboise, présentez-les dans des verrines. Associez la framboise à la chantilly: dans un moule, mélangez une purée de framboises avec de la chantilly, parsemez de morceaux de meringues, faites prendre au moins 3 heures au congélateur. La framboise convient bien pour la confection de pâte de fruits : ajouter à la pulpe le même poids de sucre et un gélifiant (pectine, agar-agar).

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.



ÉTAPE ESSENTIELLE EN ARBORICULTURE :

L'ARROSAGE

Une bonne récolte c'est avant tout des fruits bien formés, de bon calibre, gorgés de sucre et d'eau. En effet, l'arrosage est une des étapes clés pour obtenir une belle production. Après pollinisation, c'est-à-dire lors de la fructification, les framboisiers ont d'énormes besoins en eau. Goutte à goutte sur frondaison ou en micro aspersion dessous, les systèmes d'arrosage s'adaptent en fonction des besoins de la culture, de la nature du terrain et des moyens en eau.

Le réseau d'irrigation du secteur du Jarez est essentiellement constitué de retenues collinaires. Il s'agit de micro barrages dont l'objectif est de collecter l'eau hivernale, afin de l'utiliser pour les besoins des cultures. Sur le secteur du Pilat, c'est un réseau d'irrigation collectif via le Rhône qui a été mis en place depuis la spécialisation des exploitations (1960). Les agriculteurs utilisent des sondes enterrées dans le sol pour déterminer le taux d'humidité afin d'apporter le complément en eau en fonction des besoins de la plante.

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

