



*Le thème du mois de mai 2022*

## *Les fraises*

N'équeutez jamais vos fraises avant de les laver ! Vous ne feriez que les imbiber d'eau mais épongez-les délicatement.

250g de fraises contiennent autant de sucre qu'une pomme de 150g.

Les fraises sont riches en vitamine C, en minéraux et en fibres.

Pour profiter de leur arôme, les sortir du réfrigérateur 20 à 30 minutes avant de les consommer.



---

## *Nos idées de recettes*

### *↳ Clafoutis aux fraises*



#### *Ingrédients pour 6 personnes :*

400g de fraises – 3 œufs entiers – 400ml de lait – 100g de sucre  
– 60g de fécule ou de maïzena – 1 gousse de vanille

#### *Préparation :*

Préchauffer le four à 190° (Th. 6/7).

Dans un saladier, battre ensemble les œufs, le sucre et la fécule.  
Délayer avec le lait.

Fendre la gousse de vanille en deux, gratter les graines et les ajouter à la pâte.

Couper les fraises en deux.

Chemiser un plat à gratin de papier cuisson et y déposer les fraises puis verser l'appareil dessus.

Enfourner pour environ 45 minutes (ne pas hésiter à prolonger la cuisson si l'appareil vous semble encore un peu liquide).

## 👉 Île flottante réinventée

### *Ingrédients pour 6 personnes:*

500g de fraises – ½ citron (jus) – 2 blancs d'œufs – 4 c. à soupe rases de sucre en poudre – 1 c. à soupe de pistaches concassées non salées – 1 pincée de sel

### *Préparation:*

Laver, équeuter puis mixer les fraises avec le jus du demi-citron et 2 cuillères à soupe de sucre. Verser le coulis dans 6 verrines et réserver au frais.

Fouetter les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Quand ils commencent à être bien fermes, ajouter peu à peu le reste du sucre.

A l'aide de deux cuillères, réaliser 6 quenelles et les disposer sur une assiette. Les faire cuire au micro-onde 20 à 30 secondes à puissance maximale.

Disposer les blancs d'œufs sur le coulis de fraise, parsemer de pistaches concassées et réserver au frais jusqu'au moment de servir.



## 👉 Confiture de fraises express aux graines de chia

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

400g de fraises – 5 feuilles de menthe – 5 c. à soupe de miel (ou de sucre) – 3 c. à soupes rases de graines de chia – 2 c. à soupes de jus de pommes

### *Préparation:*

Laver et équeuter les fraises, puis les couper en morceaux. Les mettre dans le bol d'un robot ou d'un blender, ajouter la menthe et mixer (grossièrement si vous aimez qu'il y ait des morceaux de fruits).

Verser la purée de fraises dans un saladier.

Ajouter le miel, le jus de pommes puis les graines de chia en pluie, sans cesser de mélanger (vous pouvez également mixer au robot).

Verser dans un bocal propre, le fermer et laisser prendre 30 minutes au frais ou à température ambiante. A consommer dans les 5 jours.



**Bonne dégustation !**