

CRUMBLES

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

AUTOMNE

Astuces
Recettes

FRUITS
PRODUITS
ET CONSOMMÉS
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.

CRUMBLE AUX QUETSCHES

6 | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS : GARNITURE

- 500 g de quetsches ■ 30 g de beurre
- 40 g de sucre en poudre
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse

PÂTE

- 200 g de farine
- 70 g de poudre de noix
- 60 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre ramolli coupé en dés

Lavez les prunes et essuyez-les. Enlevez le noyau puis coupez chaque prune en quartiers. Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre et faites-y sauter les quartiers de prunes. Ajoutez le sucre, couvrez et laissez cuire 5 à 6 minutes, afin que les fruits rendent un peu de leur jus puis égouttez en recueillant ce jus. Placez les prunes dans un plat allant au four et maintenez au chaud. Dans un bol, mélangez la farine, la poudre de noix, le sucre, le beurre et malaxez du bout des doigts pour obtenir une pâte, ayant une consistance granuleuse. Répartissez cette pâte sur les prunes et placez le plat au four préchauffé à 200 °C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Laissez tiédir le crumble et servez-le accompagné d'un peu de crème fraîche ou d'une glace à la vanille et du jus des prunes.

CRUMBLE À LA RHUBARBE

6 | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 700 g de rhubarbe
- 80 g de sucre cristallisé
- 200 g de farine
- 140 g de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de beurre
- 1 noix de sel

Pelez, lavez et coupez les tiges de rhubarbe en tronçons de 2 centimètres. Saupoudrez-les du sucre cristallisé, faites-les dégorger 1 heure. Dans un grand récipient, amalgamez le beurre mou en dés, 100 g de cassonade, le sucre vanillé. Ajoutez la farine, le sel, mélangez du bout des doigts pour réaliser un sablé grossier. Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un plat à gratin, étalez la rhubarbe égouttée, saupoudrez du reste de cassonade, faites la précuire 15 minutes au four. Recouvrez-la de pâte, enfournez 25 minutes. La pâte doit être dorée. Servez tiède.

Variante : On peut rajouter des fraises ou des framboises.



CRUMBLE AUX POMMES, AUX AMANDES ET AU MUESLI

 **6** PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1 kg** de pommes
- **3 c. à soupe** de muesli
- **3 c. à soupe** de sucre roux
- **100 g** de beurre
- **½ tasse** d'amandes moulues

Epluchez les pommes puis coupez-les en quartiers, lavez-les sous l'eau et égouttez-les. Mettez les pommes dans un plat allant au four, il doit être plein au 2/3. Recouvrez les pommes du muesli et des amandes, saupoudrez de sucre roux et répartissez le beurre coupé en très petits morceaux. Mettez le plat sous le grill mais ne fermez pas la porte du four pour surveiller la coloration du crumble. Sortez le plat du four lorsqu'il est juste caramélisé (après environ 20 minutes de cuisson). Dégustez chaud ou tiède.

CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES ET SPÉCULOOS

 **6** PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **450 g** de fruits rouges
- **180 g** de farine
- **100 g** de beurre
- **90 g** de spéculoos
- **50 g** de sucre + **2 c. à soupe** de sucre

Lavez les fruits et mélangez-les avec les 2 c. à soupe de sucre. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez la farine, le sucre, les spéculoos émiettés et le beurre pour obtenir une pâte granuleuse. Répartissez les fruits dans le plat et couvrez de pâte. Mettez au four pendant 30 minutes et servez chaud ou tiède.



FICHE D'IDENTITÉ :

CRUMBLES DE FRUITS

ASTUCES

PÉRIODE DE CONSOMMATION :

Toute l'année.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

pomme et cannelle, rhubarbe et fraise, potiron, cerise et fraise, mûre et groseille, cassis et poire, pomme et fruits rouges, framboise et abricot, melon et abricot, figue au miel, pêche thym et citron.

JE LE PRÉPARE :

Lavez et égouttez les fruits. Il existe plusieurs sortes de pâte. Préférez à utiliser les céréales avec du sucre roux et du beurre. Le spéculoos associé à la farine et au beurre se prête bien à cette préparation. Les amandes avec leur goût légèrement amer s'associent bien avec tous les fruits. Les cookies brisés et revenus au beurre constituent une pâte excellente. Vous pouvez utiliser du sucre ou de la cassonade.

CRUMBLES ASTUCIEUX :

Vous pouvez aussi faire des verrines de crumble, faites cuire les éléments fruits et la pâte à part, réalisez ensuite votre montage en fin de cuisson. Vous pouvez agrémentez vos crumbles de fromage blanc en alternant les fruits, le fromage et les biscuits émiettés et servez frais. Réalisez un crumble aux figues et au miel avec la pâte de votre choix, accompagnez votre crumble avec de la crème fouettée.

Variante pour la pâte à crumble :

Remplacez le mélange "beurre – farine – sucre" par des biscuits sablés (type sablés bretons) émiettés.

DANS LA LOIRE...

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

HISTOIRE DES FRUITS

Il faut aller loin dans le temps et dans l'espace pour retrouver l'histoire des fruits : la pêche, la poire, le melon, le kiwi, l'abricot et la cerise viennent d'Asie. La framboise et la fraise viennent des zones montagneuses de l'Europe, le cassis et la groseille se trouvaient plus au nord de l'Europe. En France, la myrtille a joué un rôle dans la seconde guerre mondiale : les soldats consommaient de la gelée de myrtilles pour améliorer leur vision nocturne. La figue et la prune sont apparues en Egypte et y sont très appréciées. La mûre est issue de la Grèce, selon la mythologie elle serait née de la guerre entre les titans et les dieux. La pomme a pour origine la Géorgie.



TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr

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.