

PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE

LES PETITS
CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

FRUITS ROUGES

PRINTEMPS



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.

CAKE AUX GROSEILLES ET CASSIS

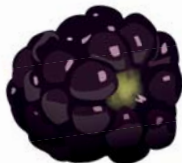
 **4** PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 40 MIN. REPOS 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **100 g** de groseilles, **100 g** de cassis
- **2 c. à soupe** de gelée de groseilles
- **3** œufs
- **150 g** de beurre demi-sel, **160 g** de farine
- **1 c. à café** de levure chimique
- **180 g** de sucre en poudre

Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre sur feu doux et laissez tiédir hors du feu. Egrappez les groseilles et les cassis. Mixez la moitié des fruits avec la gelée de groseilles. Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre puis ajoutez la farine et la levure. Incorporez le beurre puis le coulis de fruits.

Versez dans un moule à cake beurré et fariné en alternant des couches de groseilles et de cassis. Enfouissez 40 minutes puis laissez reposer 10 minutes et démoulez.



MAGRETS DE CANARD SAUCE GROSEILLE

 **4** PRÉPARATION 25 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **2 c. à soupe** de gelée de groseilles
- **quelques** groseilles fraîches
- **2** magrets de canard ■ **4** échalotes
- **3 c. à soupe** d'huile ■ **1 c. à soupe** de farine
- **5 cl** de vinaigre de cidre
- **2 dl** de bouillon de volaille, **2 dl** de crème fraîche

Pelez et hachez les échalotes. Faites-les blondir à l'huile dans une sauteuse, poudrez-les de farine et mouillez avec le vinaigre. Mélangez puis ajoutez le bouillon, salez, poivrez et faites mijoter 10 min. Passez cette sauce au chinois puis versez-la dans une petite casserole, incorporez la crème fraîche, délayez et rectifiez l'assaisonnement. Incisez la peau des magrets, faites-les cuire dans une poêle côté peau. Retournez-les quand leur peau est dorée et couvrez pour terminer la cuisson à feu doux, pendant 8 à 10 min. Avant la fin de la cuisson, faites chauffer la sauce sur feu doux jusqu'aux premiers bouillons. Hors du feu, incorporez la gelée de groseilles et délayez. Pour servir, tranchez les magrets dans la largeur, disposez-les sur un plat chaud, salez, poivrez et présentez la sauce à part. Décorez avec quelques groseilles. Vous pouvez accompagner les magrets de petites pommes de terre sautées ou de polenta.

Variante : Vous pouvez réaliser cette recette avec 100g de myrtilles et de cassis. Faites confire les fruits dans un sirop léger quelques minutes. Faites cuire le fond de volaille pendant 10 min avec le vinaigre, ajoutez les fruits passés au chinois et rectifiez l'assaisonnement. Nappez le magret.



TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES

4 MIN. PRÉPARATION 15 MIN.
RÉFRIGÉRATION 3 H

INGRÉDIENTS :

- **60 g** de fruits rouges
- **4 c. à soupe** de sucre
- **5 cl** de crème liquide bien fraîche
- **50 g** de mascarpone
- **5** spéculoos

Déposez les fruits rouges avec 2 c. à soupe de sucre dans un bol afin que le sucre imprègne les fruits. Pendant ce temps, écrasez les spéculoos en miettes et réservez.

Montez ensuite la crème liquide en chantilly, ajoutez le mascarpone, les 2 c. à soupe de sucre restantes et mélangez. Pour finir, dressez le tiramisu dans des petites verrines en commençant par une couche de spéculoos, une couche de crème puis une couche de fruits rouges et renouvelez l'opération jusqu'au dessus des verrines.

Placez au frais pendant 3 heures.

GLACE AUX GROSEILLES

4 MIN. PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 5 MIN. REPOS 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1 kg** de groseilles
- **350 g** de framboises
- **500 g** de sucre
- **200 à 250 g** de crème fraîche

Faites cuire les groseilles et les framboises environ 5 minutes, enlevez le jus et ajoutez le sucre. Lorsque le mélange est froid, ajoutez la crème et mettez en sorbetière pendant 30 minutes.

Variante : pour réaliser un sorbet, mélangez 350 g de purée de fruits, ½ citron et 170 g de sucre glace. Versez dans un bac à glace et réservez au réfrigérateur dans un endroit bien frais pendant 2 ou 3 heures. Battez 2 ou 3 fois en cours de congélation.



FICHE D'IDENTITÉ :

LES PETITS FRUITS ROUGES

ASTUCES

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Groseilles de juillet à août, Mûres de juillet à septembre, Cassis de juin à juillet et Myrtilles de juillet à octobre.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Volaille, paleron de bœuf, aiguillette de canard, rôti de porc, foie gras, magret de canard, gibier, yaourt, fromage blanc, fraise et framboise, pomme, pistache, amande, vanille, chocolat.

JE LES PRÉPARE :

Lavez les fruits délicatement, placez-les sur un torchon pour les égoutter. Dégustez-les nature ou dans une préparation.

PETITS FRUITS ROUGES ASTUCIEUX :

Pour les journées de printemps ensoleillées, régaliez-vous d'un taboulé aux fruits rouges qui vous rafraîchira et en dessert, une charlotte aux fruits rouges. Réalisez un feuilleté aux fruits rouges sur un lit de chantilly. Pour vos moments de gourmandises, dégustez des muffins aux fruits rouges de votre choix. Pour un dessert frais, faites une verrine avec une alternance une couche de fromage blanc, une couche de pêches et une couche de fruits rouges.



DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 AGRICULTEURS.
- 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.

COMPOSE TON MENU

Au petit déjeuner, je prend un bol de ou froid, un de fruit, une de confiture.

Au goûter, je prend un et une tartine de confiture de .

Au dîner, je prépare en entrée des coupées en tranches, en plat principal je mange des verts avec un . Je prends ensuite un morceau de et je finis mon repas avec de la compote de .

Mots à placer : fraise, lait chaud, haricots, jus, steak haché, tomates, fromage, pomme, tartine, yaourt

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

