

# RECETTES

*Fraises*

DIABLE, AMOUR ET VIN  
ROUGE... UNE HISTOIRE  
SURPRENANTE !



CHEFFE  
LAURA ROD





**ALLER AUX FRAISES**

**CHEFFE LAURA**

**TE PROPOSE...**





Et oui! Je le sais bien!  
Je n'emporterai rien,  
Pas même l'ombre d'un nuage.  
Mais qu'elle est belle, dans ma  
main,  
Cette fraise sauvage!

*Maurice Carême, Au Jardin des Poètes à  
Paris*

**"SUCRER LES FRAISES" →**

ETRE AGITÉ D'UN TREMBLEMENT NERVEUX. ETRE GÂTEUX, SÉNILE





450G FRAISES  
90G SUCRE  
2CS JUS CITRON  
2CS VINAIGRE VIN BLANC  
½ CC CUMIN MOULU  
1CC GINGEMBRE RÂPÉ  
1CS FLOCONS PIMENT SEC  
OU  
PIMENT FRAIS  
SEL

- Dans une casserole à fond épais, mélangez les fraises, le sucre et le jus de citron. Laissez reposer le mélange pendant 30 minutes. Les fraises vont libérer leur jus.
- Faites chauffer la casserole à feu moyen et couvrez-la. Laissez cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les fraises soient bien cuites. La sauce va foncer en couleur.
- Retirez le couvercle et écrasez les fraises à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez les piments rouges en flocons, le vinaigre, le gingembre râpé et le cumin moulu. Mélangez bien.
- Laissez mijoter la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe, en remuant de temps en temps pour éviter qu'elle n'accroche au fond de la casserole. La cuisson devrait prendre environ 15 minutes.
- Laissez la confiture de fraises refroidir complètement. Conservez-la dans des bocaux stérilisés ou au frais pendant 15 jours

## CHUTNEY DE FRAISES

AVEC TON PLATEAU DE FROMAGES... UNE TUERIE !!!  
OU AVEC TES PLATS ASIATIQUES... COMME LA SAUCE AIGRE PIQUANTE →



125 G DE FRAISES  
2 CS HUILE  
1 CC JUS DE CITRON  
OU VINAIGRE AUX  
HERBES  
1 CC MIEL

- Lavez vos fraises. Vous pouvez garder les queues ou les retirer pour réaliser une autre recette.
- Broyez-les en purée à l'aide d'un mixeur.
- Mettez ensuite la préparation dans un bol, puis ajoutez tout en mélangeant le miel et le jus de citron.
- Versez enfin petit à petit l'huile tout en mélangeant.
- Assaisonnez selon vos goûts.

→  
**VINAIGRETTE POUR TA SALADE**





80G FRAISES ABÎMÉES  
100G VINAIGRE DE CIDRE



- Lavez les fraises et coupez-les en petits morceaux (laisser les queues).
- Mettez les morceaux de fraises dans un petit pot à confiture par exemple et recouvrez-les de vinaigre.
- Fermez le pot et laissez macérer pendant environ 10 jours à température ambiante dans un placard à l'abri de la lumière.
- Votre vinaigre a maintenant une jolie couleur et est prêt à être utilisé.
- Filtrez (ou pas) votre préparation en appuyant sur vos fruits pour récupérer un maximum de vinaigre...

#PIMPMYFRAISE  
**VINAIGRE DE  
FRAISES**





500G FRAISES ABÎMÉES  
250G SUCRE  
250ML CRÈME FRAÎCHE  
ÉPAISSE  
1 CITRON



- Couper les fraises en 2
- Pressez votre citron
- Placez dans un bol les fraises, le sucre en poudre la crème fraîche et le jus de citron.
- Mixez pendant 3 minutes jusqu'à obtenir un mélange bien onctueux.
- Versez le mélange dans un moule que vous allez placer au congélateur pendant 8 heures. Régulièrement (environ toutes les heures), venez mélanger votre glace avec une fourchette pour ne pas qu'elle se cristallise
- Et voila, une glace à la fraise anti-gaspi et sans sorbetière prête à être dégustée !

**GLACE ANTI-GASPI**  
**SANS SORBETIÈRE** →





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

