



Les meilleures recettes

A la chair tendre et savoureuse, la fraise, fruit préféré des français, est la reine des desserts. Au printemps et en été, impossible de passer à côté des étals de fraises sans craquer pour les inclure dans une savoureuse recette aux fraises.



COMME UN FRAISIER



Ingrédients :

- 300 g de fraises équeutées, tranchées (et/ou framboises)
- 12 biscuits à la cuiller
- 50 g de mascarpone
- 200 ml de crème fleurette fraîche
- 3 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- Liqueur d'amande amaretto... (facultatif)
- 2 cuillères(s) à soupe de sucre glace

Préparation :

1. Battez le mascarpone avec la crème fleurette et ajoutez la poudre d'amandes avec, éventuellement, la liqueur.
2. Étalez la crème sur les biscuits à la cuiller, posez les fraises (et/ou les framboises) joliment, saupoudrez de sucre glace et servez.

SALADE FRAISES, COURGETTES, FETA



Ingrédients : • 300 g de fraises • 2 courgettes moyennes • 125 g de feta • 1 laitue • 75 g de pousses d'épinards • 5 feuilles de menthe émincées • 3 cl de vinaigre de riz • 1 cuillère(s) à café de miel • 1/2 cuillère(s) à café de sel • 2 cuillère(s) à café de graines de pavot • 5 cl huile d'olive • sel

Préparation :

1. Rincez et équeutez 200 g de fraises. Coupez-les en deux, réservez. Lavez la salade et les pousses d'épinards. Lavez les courgettes et taillez-les en lamelles à l'aide d'un économe. Répartissez dans quatre bols la salade, les pousses d'épinards, les courgettes et les fraises.
2. Coupez la feta en cubes. Mélangez avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et la menthe. Salez.
3. Mixez dans un autre bol, à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, le reste des fraises, 4 cl l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le miel et le sel. Saupoudrez quelques graines de pavot et remuez.
4. Versez cette vinaigrette sur les salades et parsemez de graines de pavot.



FONTAINEBLEAU ET FRAISES DES BOIS



Ingrédients :

- 400 g de faisselle
- 40 cl de crème fleurette bien froide
- 125 g de fraises des bois
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de sucre glace (plus selon votre goût)

Préparation :

1. Sortez la faisselle de son pot et laissez-la s'égoutter 1 h environ dans son panier sur une assiette. Placez le fouet et le bol qui vont servir à monter la crème en chantilly au congélateur. Démoulez la faisselle.
2. Montez la crème en chantilly bien ferme en ajoutant petit à petit le sucre vanillé et le sucre glace. Mélangez délicatement la chantilly et la faisselle en soulevant avec une spatule. Versez dans des bols et placez au frais 30 mn.
3. Servez les fontainebleaux avec les fraises.

ETON MESS



Ingrédients :

• 4 grandes meringues ou 1 sachet de petites meringues • 300 g de fraises congelées • 40 cl de crème fleurette • 2 cuillères à soupe de sucre + 20 g • 1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

1. Mixez au blender ou au mixeur plongeant les fraises surgelées avec 2 c. à soupe de sucre.
2. Fouettez la crème fleurette bien froide avec les 20 g de sucre pour obtenir une chantilly.
3. Ajoutez les graines d'une gousse de vanille si vous le souhaitez ou alors 1 sachet de sucre vanillé.
4. Écrasez les meringues grossièrement.
5. Dans des verres, disposez une couche de meringues écrasées, une couche de crème, versez du coulis de fraise et répétez l'opération. Dégustez sans plus attendre.



SOUPE DE FRAISES



Ingrédients :

500 g de fraises gariguettes (ou plus) • 50 cl de vin rosé ou de rouge léger • 50 g de sucre • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille • 4 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique • quelques fleurs de pensées ou autres

Préparation :

1. Faites bouillir le vin avec la cannelle, la vanille fendue en deux dans le sens de la longueur, le sucre et le vinaigre balsamique pendant 10 mn sur feu assez vif, puis laissez infuser 10 mn.
2. Lavez et égouttez les fraises, mettez-les dans un saladier, puis versez le vin dessus.
3. Laissez refroidir et réservez un peu au frais.
4. Ajoutez quelques pétales de pensées dans chaque coupelle au moment de servir.

BISCUIT ROULÉ À LA FRAISE



Ingrédients : • pour le biscuit : • 150 g de farine • 150 g de sucre semoule • 6 oeufs • 6 pincées de vanille en poudre • pour la garniture : • 250 g de fraises • 1/4 de l de crème liquide • 4 feuilles de gélatine • 50 g de sucre • pour servir : • quelques fraises pistaches râpées sucre glace

Préparation : 1. Rincez les fraises (réservez-en 3 ou 4) et réduisez-les en purée, au mixeur plongeant. Faites fondre le sucre dans une casserole avec 5 cl d'eau. Faites ramollir la gélatine à l'eau froide, égouttez-la et ajoutez-la dans le sirop, mélangez et retirez du feu. Incorporez le sirop dans la purée de fraises. 2. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Versez la purée de fraises bien refroidie dans la crème. Réservez 1 h au réfrigérateur. 3. Préparez le biscuit : allumez le four, th. 6 (180 °C). Cassez les oeufs en séparant blancs et jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la farine et la vanille. Battez les blancs en neige ferme. 4. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et versez-y la pâte sur 1 cm. Glissez au four et laissez cuire 7 à 8 mn, jusqu'à ce que le biscuit soit doré. 5. Étalez la mousse aux fraises sur le biscuit et parsemez des fraises. Roulez le biscuit, en emprisonnant la mousse, sans trop serrer. Réservez au réfrigérateur.



PAPILLOTE DE FRAISES



Ingrédients :

• 750 g de fraises charlotte • 1 gousse de vanille • 6 cuillère(s) à soupe de crème de cassis • beurre

Préparation :

1. Allumez le four sur th. 6/180°.
2. Tapissez un moule rectangulaire de papier sulfurisé beurré et beurrez une autre feuille de papier sulfurisé de même dimension.
3. Lavez les fraises, coupez-les, ou non, en deux selon leur taille, mettez-les dans le plat. Fendez la vanille en deux sur la longueur, grattez les petites graines noires aromatiques et parsemez-les sur les fraises.
4. Arrosez de crème de cassis, ajoutez quelques noisettes de beurre, couvrez avec l'autre feuille de papier sulfurisé en mettant le côté beurré vers les fruits et en appuyant tout autour pour la faire adhérer à l'autre.
5. Faites cuire 20 mn.

BARRES CROUSTILLANTES RHUBARBE ET FRAISES



Ingrédients :

• 150 g d'huile de coco ou de beurre • 150 g de flocons d'avoine • 150 g de farine d'épeautre • 150 g de sucre de coco • 1 pincée de sel • 250 g de rhubarbe • 300 g de fraises • le jus de 1 citron • 1 cuillère(s) à soupe de sucre

Préparation : 1. Faites fondre 150 g d'huile de coco ou de beurre à feu doux. 2. Hors du feu, ajoutez 150 g de flocons d'avoine, 150 g de farine d'épeautre, 150 g de sucre de coco et 1 pincée de sel. Mélangez bien. Réservez 6 c. à soupe de ce mélange, et disposez le reste dans un moule de 30 x 20 cm tapissé de papier sulfurisé huilé. Étalez uniformément ce fond de tarte à la cuillère. 3. Dans un bol, mélangez 250 g de rhubarbe coupée en petits morceaux, 300 g de fraises écrasées, le jus de 1 citron et 1 c. à soupe de sucre. 4. Étalez les fruits sur le fond de tarte, couvrez du mélange aux flocons d'avoine réservé. 5. Enfournez 40 mn à 210 °C (th. 7). Laissez refroidir dans le moule avant de couper le gâteau en barres.



PINK SMOOTHIE ET GRANOLA



Ingrédients :

• 350 g de fraises équeutées • 1 boîte de litchis de 400 g • 1 poignée de céréales (riz soufflé, smacks, spécial k.) • graines mélangées, amandes effilées, noix de pécan, pignons • 2 bonnes poignées de cassonade • miel ou sirop d'érable (à volonté)

Préparation :

1. Passez les fraises et les litchis dans un blender et réservez au frais.
2. Faites chauffer une poêle puis faites dorer les céréales et les graines une petite minute avant d'ajouter la cassonade et (éventuellement) le miel ou le sirop d'érable, puis faites caraméliser le tout.
3. Versez le granola sur du papier sulfurisé ou sur un tapis en silicone et laissez refroidir. Servez avec du yaourt ou du lait et le smoothie fraise/ litchi.

LA TARTE CHAUDE AUX FRAISES



Ingrédients : • 200 g de pâte feuilletée • 1 kg de fraises (grosses, de préférence) • 100 g de sucre • pour la crème citron : • 6 cl de jus de citron (2 x 3 cl) • 40 g de sucre • 1 oeuf • 1 zeste de citron jaune râpé • 50 g de beurre à température ambiante • 100 g de crème fouettée • 1/2 feuille de gélatine

Préparation : 1. Pour la crème citron : fouettez le sucre et l'oeuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 3 cl de jus de citron et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la gélatine et incorporez au fouet le beurre en pommade. 2. Mélangez le reste du jus de citron à la crème obtenue, ainsi que le zeste de citron et la crème fouettée. Réservez. 3. Pour les fraises : coupez-les en deux. Disposez les sur une plaque à four trouée ou sur une grille. 4. Saupoudrez-les de sucre et faites-les cuire 1 h à th. 3-4 (100 °C). 5. Sortez les fraises et laissez-les refroidir. Récupérez le jus. 6. Étalez la pâte feuilletée et taillez des disques de 14 cm de diamètre. 7. Garnissez-les avec les fraises bien égouttées en laissant une bordure de 1,5 cm tout autour. 8. Faites cuire les tartes au four th. 6-7 (200 °C) pendant 20 mn. 9. Nappez du jus des fraises et servez avec la crème citron à part.



GÂTEAU AUX FRAISES DANS DES VERRES



Ingrédients :

• 400 g de fraises mara des bois • 2 oeufs • 80 g de sucre • 100 g de beurre fondu • 80 g de farine • 1/2 cuillère(s) à café de levure chimique

Préparation :

1. Allumez le four sur th. 6/180°.
2. Mixez les oeufs entiers avec le sucre, le beurre, la farine et la levure jusqu'à ce que vous ayez une crème lisse.
3. Lavez rapidement les fraises, séchez-les, équeutez-les, coupez-les en morceaux et répartissez-les dans des verres en Pyrex résistants à la chaleur.
4. Versez environ 3 c. à soupe de crème sur les fraises, et faites cuire dans le four pendant 20 à 30 mn selon le four. Vérifiez la cuisson en glissant la lame d'un couteau au centre, elle peut ressortir humide car les fraises rendent de l'eau, mais sans pâte.