

Les fraises, délicieuses et délicates

Botanique

Les fraises appartiennent à la famille des Rosacées et au genre *Fragaria*. On compte plus d'un millier de variétés, qui se différencient par la forme, la provenance et l'époque de production. Parmi les plus connues : Gariguettes, Cigaline, Ciflorette, Mara des Bois, Darselect, Seascape, mais aussi Anabelle, Charlotte, Cijosé, Cirano, Cirafine, Diamante, Everest...

Origine

Au Néolithique, environ 35 espèces de fraises sauvages poussaient en Europe, Amérique et Asie. Les Romains les ont cultivées dans leurs jardins mais la culture de la fraise ne prendra réellement son essor qu'au XVIII^e siècle, grâce à l'utilisation pour les croisements de plants du Québec et du Chili.

Caractéristiques

- peu caloriques
- faciles à digérer
- riche en fibres
- source d'antioxydants
- source de vitamines

Utilisations

- tellement bonnes nature
- en salades
- en mousses
- en gâteaux raffinés

Super
CAFOUTCH



Le Supermarché Coopératif venu de Mars

Mini
CAFOUTCH

Le Mini Cafoutch est une épicerie pilote mise en place pour tester le concept du Super Cafoutch en attendant l'ouverture de celui-ci.

ADRESSE

14 rue Louis Astouin
13002 Marseille



HORAIRES

mardi, mercredi, jeudi
et vendredi : 14 h - 20 h
samedi : 10 h - 19 h



<https://supercafoutch.fr>

Les
produits
du mois



Les fraises
délicieuses et délicates

juin

Entrée

Salade à l'avocat et à la fraise

Pour 4 personnes

Salade verte au choix - 4 tomates charnues si possible de couleur différente - 2 avocats - 100 g de cubes de feta - 150 g de fraises - 1 oignon rouge - coriandre - vinaigrette

Préparation

Sur un lit de salade, répartir dans l'ordre, les tomates découpées en cubes, les avocats également en cubes, la feta, les fraises coupées en deux si nécessaire, de fines lamelles d'oignon et des feuilles de coriandre (que l'on peut remplacer par de la ciboulette si on n'apprécie pas cette herbe). Servir la vinaigrette à part.



Délicieuse!

Dessert léger

Mousse fraises kiwis-mascarpone

Pour 4 personnes (4 verrines)

200 g de fraises - 4 kiwis - 2 cuillères à soupe de miel - 250 g de mascarpone - 3 œufs - 100 g de sucre - feuilles de menthe

Préparation

Mousse de mascarpone : fouetter les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à blanchiment, ajouter le mascarpone et bien mélanger puis, délicatement les blancs d'œufs battus en neige très ferme. Réserver au réfrigérateur.
Coulis de kiwis : mixer les kiwis et le miel.
Montage : répartir la moitié de la mousse de mascarpone au fond des verrines, ajouter le coulis de kiwis. Disposer les fraises contre la paroi des verrines, ajouter la mousse de mascarpone et décorer de quelques fraises et de feuilles de menthe.

Variante

Remplacer la mousse au mascarpone par du fromage blanc épais légèrement sucré



fraîche

Dessert

Tarte aux fraises

Pour 4 personnes (moule de 22 cm de diamètre)

Pour la pâte à tarte (à faire la veille) : 140 g de beurre - 65 g de sucre glace - 25 g de poudre d'amandes - 1 œuf - 250 g de farine - sel
Pour la crème d'amandes : 100 g de beurre mou - 70 g de sucre glace - 90 g de poudre d'amandes - 35 g de farine - 2 œufs
Pour la crème pâtissière : 400 g de lait entier - 100 g de sucre - 4 jaunes d'œufs - 40 g de crème fraîche liquide - 32 g de fécule de pomme de terre ou maïs - 1 gousse de vanille
Pour la garniture : 500 g de fraises et basilic

Préparation

Pâte à tarte : mélanger le beurre et le sucre glace puis les autres ingrédients, filmer et mettre au frais.
Crème d'amandes : mélanger en fouettant le beurre et le sucre glace, puis les œufs puis la farine mélangée à la poudre d'amandes.
Crème pâtissière : mélanger le sucre, la fécule, les jaunes d'œufs et la crème. Incorporer le lait chaud parfumé à la vanille et cuire à feu moyen en fouettant continuellement jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et lisse.
Cuire à blanc le fond de tarte environ 10 min à 200°C. Après refroidissement, garnir de crème d'amandes et faire cuire environ 15 min. Après refroidissement, garnir de crème pâtissière, répartir les fraises et les feuilles de basilic.

Variante

S'inspirer de Cédric Grolet en ajoutant une couche de confiture de fraises collée et des gouttes de pistou sucré avant les fraises.

Inrésistible!