FRAISES

Juin 2022 - Défi Zéro Gaspi



LES FRAISES EN MODE ZÉRO GASPI

L'été se montre enfin le bout du nez et pour l'occasion, on célèbre les fraises du Québec. À parfaite maturité, elles sont bien rouges, juteuses et sucrées.. Faites-en des réserves, histoire de les déguster toute l'année!



TARTE AUX FRAISES, STYLE S'MORES

Rendement : 1 tarte (6 à 8 portions)
Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Temps de réfrigération: 3 heures
Congélation : Déconseillée

Ingrédients

Pour la croûte traditionnelle:

- 1 pâte à tarte du commerce

ou

Pour la croûte à base de biscuits :

- 750 ml (3 tasses) de chapelure de biscuits
- 250 ml (1 tasse) de gras fondu (beurre, margarine ou huile de coco)

Pour la garniture au fromage:

- 1 bloc de 250 g (½ lb) de fromage à la crème ou de fauxmage, au goût
- 1 boîte de 300 ml de lait condensé sucré
- 125 ml (½ tasse) de morceaux de chocolat, ou un reste de pot de tartinade choco-noisettes
- 60 ml (¼ tasse) de chapelure de biscuits
- 250 ml (1 tasse) de fraises, coupées en dés

Pour la garniture à la guimauve:

- 80 ml (1/3 tasse) de beurre fondu
- 1 litre (4 tasses) de guimauves, hachées grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

Pour la croûte

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Si vous optez pour la version faite à base de biscuits, vous n'avez qu'à tout mélanger au robot pour en faire une belle pâte à abaisser. Sinon, abaissez simplement une pâte à tarte traditionnelle dans une assiette. Dans les deux cas, faites précuire la croûte obtenue au four 15 minutes.

Pour la garniture

3. Battre le fromage à la crème jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter le lait condensé sucré et bien mélanger. Incorporer les morceaux de chocolat et la chapelure de biscuits.
4. Ajouter les fraises en dés au mélange de fromage à la crème, mélanger avec une spatule et étendre sur la croûte précuite.
5. Dans une casserole à feu élevé, faire fondre le beurre et ajouter les guimauves, puis l'extrait de vanille. Éteindre le feu lorsqu'apparaissent les premiers filets de guimauve fondue.
6. Mélanger encore une minute et retirer du feu avant que les guimauves fondent complètement. Étendre le mélange de guimauve sur la tarte, puis réfrigérer la tarte en couvrant d'une pellicule plastique (ou d'une pellicule réutilisable) pendant 3 heures ou jusqu'à consistance ferme.
7. Au moment de servir, pour un goût de feu de camp, allumer le four à gril (broil) et déposer la tarte bien froide sur la grille du milieu. Vérifier pour obtenir la coloration désirée. Pour un résultat similaire, vous pouvez également utiliser un chalumeau. Râper un peu de chocolat sur le dessus avant de servir.



ASTUCES

À la sortie du four, après la précuisson, la pâte à base de chapelure de biscuits aura probablement légèrement gonflée. Écrasez-la avec un verre pour obtenir une surface lisse et plus compacte.

Pour un mélange plus rosé, remplacez les morceaux de fraises par du coulis.

S'il vous reste du mélange à chapelure de biscuits et de la garniture, utilisez des moules à muffins pour faire de mini portions ; vous pourrez les congeler et ainsi profiter de ce plaisir gourmand en tout temps.



CARRÉS AUX FRAISES

Rendement : 12 à 16 portions
Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Congélation : 6 mois



Ingrédients

Pour la garniture :

- 250 ml (1 tasse) de dattes, sans noyau
- 500 ml (2 tasses) de fraises équeutées et coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- Le jus et le zeste d'un citron (facultatif)

Pour le biscuit :

- 375 ml (1 ½ tasse) de cassonade
- 375 ml (1 ½ tasse) de corps gras (beurre, margarine ou huile de coco)
- Le jus et le zeste d'un citron
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 375 ml (1 ½ tasse) de farine ou de poudre d'amande
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

Astuce zéro gaspi

Conservez l'eau des dattes pour sucrer un thé!



Préparation

1. Dans un bol, recouvrir les dattes d'eau bouillante pendant 5 minutes pour les ramollir. Égoutter et réserver.
2. Dans une casserole à feu moyen, amener les dés de fraises, les dattes ramollies et la fécule de maïs à ébullition, puis laisser mijoter une dizaine de minutes à feu doux ou jusqu'à l'obtention d'une consistance de confiture.
3. Ajouter le zeste et le jus de citron et réduire en purée à l'aide d'un pied mélangeur. Réserver.
4. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
5. Dans un bol, mélanger la cassonade, le corps gras, le jus et zeste de citron et l'extrait de vanille.
6. Dans un autre bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine et la poudre à pâte. Incorporer les ingrédients secs à la préparation du premier bol.
7. Dans un moule, étendre la moitié du mélange à biscuit. Couvrir de la garniture aux fraises et étaler le reste du mélange à biscuit sur le dessus.
8. Cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que le biscuit soit doré et croustillant.
9. Laisser refroidir avant de portionner.

VINAIGRE AUX QUEUES DE FRAISES

Par La Transformerie

Profitez pleinement de la saison des fraises en ne perdant rien, même les feuilles. Macérées dans le vinaigre, les queues viennent ajouter un parfum délicat au liquide acidulé. Ce vinaigre fruité servira de base pour vos futures recettes de vinaigrettes!



VINAIGRE AUX QUEUES DE FRAISES

Rendement : Variable
Temps de préparation : 1 mois
Temps de cuisson : Aucun
Congélation: Déconseillée

Ingrédients

- 1 part de queues de fraises
- 1 part de de vinaigre de vin blanc

Préparation

1. Bien nettoyer les queues de fraises avec de l'eau.
2. Déposer les queues de fraises dans un pot.
3. Recouvrir celles-ci avec du vinaigre de vin blanc.
4. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 mois.
5. Égoutter le vinaigre dans une passoire. Utiliser ou réserver au froid pour une utilisation ultérieure.

Voici une recette de vinaigrette pour apprécier le vinaigre :

- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de tournesol du Québec ou d'huile végétale
- 80 ml (1/3 tasse) de vinaigre aux queues de fraises
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- Sel, au goût



Astuces

Pour réaliser une plus grosse recette, il est possible d'ajouter de nouvelles queues de fraises au vinaigre qui infuse déjà. Il faut alors ajouter assez de vinaigre pour recouvrir le tout et repartir le compteur à zéro pour un autre mois.

Comme point boni, si vous avez des fraises molles qui traînent, vous pourriez en écraser quelques-unes et les ajouter à la recette de vinaigrette suggérée.

Note: Pour des raisons de sécurité alimentaire, limiter le remplissage avec de nouvelles queues de fraises à une seule reprise. Une fois le vinaigre prêt (après 1 mois), il se conserve 1 mois au réfrigérateur. Attention: jeter le produit s'il présente des signes de moisissures ou de fermentation.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Un merci tout spécial aux Fraîches du Québec pour leur engagement dans ce cahier.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Les Fraîches du Québec
FRAISES ET FRAMBOISES

DÉFI ZÉRO GASPI
INSPIRANT - CRÉATIF - GOURMAND

FRUITS LÉGUMES

Québec

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec