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.

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.

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

COULIS DE FRAISES ENTIÈRES

Rendement : Variable Temps de préparation : 5 minutes Temps de cuisson : Aucun Congélation: 6 mois

Ingrédients

- Fraises fraîches, avec leur queue
- Un peu d'eau (facultatif)
- Un sucrant (sirop d'érable, miel, confiture, sucre blanc) (facultatif)

Note sur les ingrédients :

Le rendement varie selon la quantité de fraises à conserver. Il est préférable d'utiliser un minimum 500 ml (2 tasses) de fruits pour obtenir une quantité suffisante de coulis.

Préparation

1. Dans une passoire ou un tamis, déposer les fraises entières, avec la queue. Rincer délicatement les fraises.
2. Verser les fraises entières dans un mélangeur et broyer jusqu'à consistance lisse. Ajouter un filet d'eau au besoin.
3. Goûter et sucrer au besoin, une petite quantité à la fois.
4. Verser dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur, ou portionner et congeler dans des moules à glaçons.

FRAISES DÉSHYDRATÉES

Nombre de portions : variable
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 8 à 9 heures
Congélation : déconseillée

Ingrédients

- Fraises lavées et équeutées

Préparation au four

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 170°F (75°C). Couvrir une plaque à cuisson d'une feuille de silicone ou d'un papier parchemin compostable.
2. Tailler les fraises en deux, trois, quatre ou cinq fines tranches, sur le sens de la hauteur.
3. Étaler sur la plaque à cuisson et déshydrater environ 9 heures ou jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Préparation au déshydrateur

1. Tailler les fraises en deux, trois ou en quatre fines tranches, sur le sens de la hauteur.
2. Étaler sur les grilles du déshydrateur et sécher environ 9 heures.

Astuces de cuisson

Les fraises séchées au déshydrateur conserveront leur couleur rouge appétissante, alors que celles séchées au four auront tendance à perdre de leur éclat, ou même noircir.

Si vous n'avez pas de déshydrateur, pensez à l'emprunter à quelqu'un avant de faire un nouvel achat. Les sites de petites annonces débordent de modèles usagés que vous pourriez également récupérer de seconde main. La cuisine zéro gaspi, c'est aussi d'éviter d'acheter des petits électroménagers dont on ne se sert pas si souvent!

Astuces de consommation

Les fraises déshydratées sont délicieuses en guise de garniture. Essayez-les sur les tuiles de yogourt glacé ou émiettez-le sur un fromage à la crème. Il suffit d'en saupoudrer sur le yogourt ou les gâteaux pour ajouter une touche de couleur.

Durant la période des fêtes, les fraises séchées feront de délicieuses décorations sur les desserts.

SHRUB À LA FRAISE

Nombre de portions : variable
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de macération : 3 à 7 jours
Congélation : non

Ingrédients

- 1 part de fraises entières lavées
- 1 part de sucrant (sirop d'érable, sucre, miel)
- 1 part de vinaigre de cidre ou de vinaigre de vin

Préparation

1. Dans un pot de type Mason préalablement lavé et rincé à l’eau bouillante, mélanger tous les ingrédients. Fermer le pot.
2. Laisser macérer au réfrigérateur au moins 3 jours ou jusqu’à 7 jours.
3. Tourner le pot de temps à autre pendant la période de macération.
4. Après la période de macération, filtrer le liquide et transverser dans un petit pot de type Mason préalablement lavé et rincé à l'eau bouillante. Conserver le shrub au réfrigéateur jusqu'à 6 mois.

Astuce de consommation

À consommer dans un mocktail, en remplacement d'un sirop simple. La couleur ajoutera beaucoup de pep à votre boisson.

Vous pouvez également ajouter un peu de shrub à un verre d'eau pétillante. Le goût vinaigré fera exploser la fraîcheur et sera très désaltérant.

Consommez les fraises dans une vinaigrette, une salade de fruits ou en guise d'accompagnement d'un repas, comme des légumes marinés.

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 et stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond
Audrey-Anne Desjardins

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

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

Les Fraîches du Québec
FRAISES ET FRAMBOISES