



## RECETTES DES ATELIERS DU MERCREDI 26 JUIN



ICI, TOUT EST PLUS FACILE  
110 BOUTIQUES & RESTAURANTS



## Cuisine autour des fruits rouges !

### **Les fruits rouges, les plus gourmands de tous les fruits du jardin...**

Les fruits rouges sont souvent associés à la gourmandise et au petit goût acidulé qui va de

paire. Pourquoi cela ?

Peut-être parce qu'ils arrivent tôt en saison, et très certainement parce qu'on les mange

tout l'été, en grignotant dans le jardin, au retour du marché, ou en passant furtivement dans la cuisine ...

La saison commence avec les fraises, dès le mois de mai pour des variétés de pleine terre

telle la Gariguette. Arrive ensuite les cerises avec les Burlat, Bigarreaux ou griottes utilisées

le plus souvent dans les clafoutis. Tout de suite après débute la saison des framboises que

vous pourrez retrouver de couleur rose ou blanche entre juillet et septembre pour les variétés remontantes !

L'été nous apporte les groseilles, le cassis et la mûre, baies aux couleurs plus foncées ; terminons avec les myrtilles qui se ramassent à partir de fin juillet ; mais attention aux mains car le jus de la myrtille tache !

Autant de petits fruits qui nous permettent de réaliser desserts, pâtisseries, smoothies et

confitures à déguster tout au long de l'année.



## Cuisine autour des fruits rouges !

La Cheffe : **Virginie PAROU**

Diplômée de l'Ecole Médéric, Virginie a débuté sa carrière auprès de traiteurs de renoms dont Scott Traiteur et Le Groupe FLO, où elle officiait pour les boutiques parisiennes. Les années passées elle s'installe au sud de la région parisienne et se consacre à sa famille et ses enfants.

Néanmoins la passion de la cuisine ne la quitte pas et petit à petit, elle développe une activité de traiteur à domicile et d'organisation de réception. Demandez-lui sa recette du gâteau aux trois chocolats , vous serez séduit !





## Tiramisu aux fraises groseilles

*Pour 8 personnes :*

- 200 g de fraises
- 100 g de groseilles
- 200 g de mascarpone
- 200 g de crème liquide entière
- 70 g de sucre
- 3 œufs
- 40 biscuits roses
- 100 g de coulis de fruits rouge
- 50 g d'amandes effilées dorées

### **Recette :**

- Eplucher les fraises et les tailler en cubes.
- Egrenier les groseilles.
- Mélanger les fruits dans un saladier avec 20 g de sucre et réserver au frais.
- Imbiber les biscuits roses avec le coulis et garnir un plat creux.
- Faire blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre et ajouter le mascarpone.
- Fouetter la crème en chantilly et battre les blancs en neige.
- Incorporer délicatement chantilly et blancs en neige au mélange et déposer dans le plat.
- Recouvrir des fruits et laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Avant de servir, décorer avec des amandes effilées.





## Roulés de crêpes aux mûres

*Pour 8 personnes :*

- 80 G de farine
- 80 g de maïzena
- 3 œufs
- 40 cl de lait
- 2sachets de sucre vanillé
- 4 cuillère à soupe d'huile
- 150 g de fromage blanc 40 %
- 40 g de sucre
- 150 g de confiture de mûres
- 125 g de mûres
- 2 Branches de menthe
- 50 g de concassé de noisettes



### **Recette :**

- Dans un saladier mélanger farine et maïzena puis ajouter les œufs battus en omelette, le sucre vanillé et enfin le lait.
- Laisser reposer une heure minimum au frais.
- Faire chauffer votre poêle avec un peu d'huile et faire cuire les crêpes. Les réserver.
- Mélanger le fromage blanc avec le sucre, tailler les mûres en 2 ou 4 selon la taille.
- Etaler les crêpes sur votre plan de travail, déposer une fine couche de confiture de mûres puis une cuiller de fromage blanc et saupoudrer de concassé de noisettes.
- Déposer une rangée de mûres puis rouler la crêpe sur elle-même.
- Tailler en biseaux et faire tenir avec un pique en bois !
- Décorer avec quelques feuilles de menthe.



## Tartelettes fraises chocolat vanille

Pour 8 tartelettes :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Eau
- 3 oeufs
- 75 g de chocolat noir
- $\frac{3}{4}$  d'un sachet de sucre vanillé
- 1/3 l de lait
- 2 œufs
- 25 g de farine
- 60 g de sucre
- $\frac{1}{2}$  gousse de vanille
- 250 g de fraises
- 100 g de gelée de groseilles
- Sucre glace



### Recette :

- Fonds de tartelettes : mélanger farine et beurre avec le sel pour former une préparation en forme de sable. Ajouter petit à petit l'eau et former une boule. Réserver au frais au minimum 1 heure.

- Sur un plan de travail, étaler la pâte puis emporte-piéciez les tartelettes. Cuire une vingtaine de minutes à 180°C et laisser refroidir.

Mousse au chocolat : Faire ramollir le chocolat coupé en petits morceaux au bain-marie.

Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige. Ajouter le chocolat fondu refroidi, puis les jaunes et le sucre vanillé. Réserver au frais.

Crème vanille : faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2. Battre les œufs avec le sucre et lorsque le mélange est blanchi, ajouter la farine puis verser le lait chaud dessus.

Remettre dans la casserole à feu doux et faire épaissir durant 5 à 10 minutes. Arrêter la cuisson

dès les premiers bouillons et réserver au frais dans un saladier.

Dressage : prendre les fonds de tartelette et les garnir, avec la crème et la mousse au chocolat puis recouvrir avec les fraises. A l'aide d'un pinceau, déposer



## Mousse de fruits rouges

*Pour 6 personnes :*

- 250 g de fruits rouges
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de copeaux de chocolat blanc

### Recette

- Ecraser à la fourchette les fruits rouges. Les réserver au frais.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Ajouter le sucre à la fin pour faire une meringue.
- Battre la crème en chantilly.
- Mélanger la chantilly, la meringue et la purée de fruits.
- Servir en verrines, décorer avec quelques fruits entiers que vous aurez gardés et avec quelques copeaux de chocolat blanc.





## Brochette de ribambelle de fruits rouges, sauce chocolat

*Pour 6 personnes :*

- 250 g de fruits rouges
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de copeaux de chocolat blanc

### Recette

- Ecraser à la fourchette les fruits rouges. Les réserver au frais.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Ajouter le sucre à la fin pour faire une meringue.
- Battre la crème en chantilly.
- Mélanger la chantilly, la meringue et la purée de fruits.
- Servir en verrines, décorer avec quelques fruits entiers que vous aurez gardés et avec quelques copeaux de chocolat blanc.







## Verrines de framboises

*Pour 6 personnes :*

- 250 g de fromage blanc battu à 40 %
- 250 g de framboises
- 12 palets bretons
- 50 g de crème fouettée
- 40 g de cassonade

### Recette

- Ecraser les palets bretons en poudre.
- Battre le fromage blanc avec le sucre et ajouter la crème fouettée.
- Dans les verrines déposer une couche de biscuit, une couche de fromage blanc, une couche de framboises et recommencer.
- Terminer par une couche de biscuit.
- Réserver au frais avant dégustation.

