

Fruits rouges, je vous aime...

Béatrice Vigot-Lagandré

Illustrations: Gentiane Magnan



Dans la même collection – Éditions Le Sureau

<i>Courgettes, je vous aime... de 83 façons !</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Aubergines, je vous aime... de toutes façons</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Carottes, je vous aime... de Québec à New Delhi</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Tomates, je vous aime... dans tous vos états</i>	M. Gayet, N. et V. Gaudant
<i>Poissons, je vous aime... froidement</i>	M. Gayet, N. et V. Gaudant
<i>Pommes de terre, je vous aime...</i>	D. Pierre
<i>Poissons, je vous aime... de l'étal à la casserole</i>	M. Gayet, A. Mairey, O. Gaudant
<i>Moules, je vous aime... même sans la frite</i>	M. Gayet
<i>Mes choux, je vous aime...</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Pommes et poires, je vous aime...</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Cookies, je vous aime... à la folie !</i>	R. Telly
<i>Potirons et potimarrons, je vous aime...</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Huîtres, je vous aime...</i>	C. Simon-Goulletquer
<i>Saint-Jacques, je vous aime...</i>	V. Gaudant
<i>Champignons, je vous aime... sylvestres et cultivés</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Poireaux & Oignons, je vous aime... au fil des saisons</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Soupes, je vous aime... originales et singulières</i>	A. Mairey, O. Gaudant
<i>Légumes oubliés, je vous aime...</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Salades, je vous aime...</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Poulets, je vous aime... en blanc(s)</i>	N. Gaudant, O. Batt
<i>Légumes secs & légumineuses, je vous aime...</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Crevettes, je vous aime... roses, d'ici et d'ailleurs</i>	V. Gaudant
<i>Pâtes, je vous aime... toutes !</i>	Line De Smet, O. Gaudant
<i>Poivrons, je vous aime... de l'entrée au dessert</i>	B. Vigot-Lagandré
<i>Riz, je vous aime... de toutes couleurs et origines</i>	A. Mairey, O. Gaudant
<i>Poissons bleus, je vous aime...</i>	M. Gayet
<i>Encornets, seiches, poulpes, et vos cousins, je vous aime... à bras-le-corps</i>	Line De Smet, O. Gaudant

SOMMAIRE

ENTRÉES	10
Salades de tomates cerises... aux cerises	10
Brochettes apéritives de fraises et fromage de chèvre	11
Crostini fromage et chutney de fraises	12
Salade de mâche, gésiers et framboises	13
Quinoa et tomates confites, coulis de fruits rouges	14
Poivrons grillés aux groseilles, vinaigrette aux fruits rouges	15
Aubergines et courgettes grillées marinées aux cranberries séchées	16
Salade de crevettes aux groseilles et cranberries	16
Jeunes pousses et fraises en salade, brousse fraîche	17
Madeleines salées aux mûres	18
Croustillants de chèvre au cassis et aux framboises	19
<i>Bruschetta</i> de reblochon aux mûres	20
Mousseline de betterave, fromage blanc et framboises	20
Tarte à la confiture de groseille et au camembert	21
Salade de boulgour aux cranberries séchées et mûres	22
Salade de tomates cerises aux fraises	23
Salade de mâche à la tomme, myrtilles et framboises	23
POISSONS, ŒUFS ET VIANDES	24
Omelette aux airelles	24
Œufs brouillés au cassis	24
Filet de flétan à la sauce myrtilles et mûres	25
Petits maquereaux aux framboises	26
Pavés de biche aux airelles	27
Carpaccio de saumon aux baies roses et fraises	28
Calamars aux mûres	28
Filet de saint-pierre, pommes de terre, chanterelles et griottes	29
Tranche de colin, crème de fruits rouges	30

Magrets de canard aux groseilles	31
Émincé d'agneau et chutney de fraises	32
Porc mariné à la moutarde au cassis, poêlée de pommes et cassis	32
Carpaccio de veau aux framboises et vinaigre de framboise	33
Vrai faux tartare de bœuf aux framboises	34
Cailles aux griottes	34
Magrets de canard au cassis	35
Croque-monsieur à la tomme de brebis et cerises noires	36
Aiguillettes de canard aux cerises	37
Escalopes de volaille au cabécou et myrtilles	38
Ragoût de sanglier aux myrtilles et au cassis	39
Râbles de lapin aux groseilles	40
Escalope de foie gras, poêlée de groseilles et airelles	41
Boudin blanc et pommes farcies aux myrtilles	42
Cuisse de dinde aux patates douces, airelles et groseilles	43
Boulettes à la suédoise	44
Steak d'autruche aux pommes et jus de cassis	45

ACCOMPAGNEMENTS **46**

Poêlée de carottes et groseilles au vinaigre balsamique	46
Penne aux girolles et aux airelles	47
Cocotte de chou rouge aux cerises et au cassis	48
Risotto aux framboises	49
Oignons et cerises confites	49
Purée de pommes de terre et céleri, sauce aux airelles	50
Curry de courgettes aux fruits rouges	51



DESSERTS

52

Mousse de fraises toute légère	52
Riz au lait et fruits rouges	53
Pain brioché perdu, compotée de fruits rouges	54
Gâteau moelleux au fromage blanc et aux cerises	55
Crumble pommes-mûres	56
Gratin de groseilles façon <i>streusel</i>	56
Panna cotta aux fraises	57
Financiers aux framboises	58
Trifle aux framboises	59
Mousse choco framboise	60
Tarte aux cerises et amandes	61
Cheesecake aux framboises	62
Granité de fraises	63
Tiramisu léger aux fraises	64
Fruits rouges en sabayon	65
Tarte aux myrtilles	65
Cake au citron, myrtilles et cassis	66
Gelée aux fruits rouges	67
Clafoutis aux cerises	67
Pain aux cranberries	68
Petits gâteaux aux myrtilles	69
Brousse aux fruits rouges	70
Cerises pochées au vin	70
Gaspacho de melon, pastèque et framboises	71



Mise en bouche

Les fruits rouges, le terme à lui seul suffit à faire saliver ! Souvenirs d'enfances où l'on allait cueillir les mûres à la fin de l'été, clafoutis aux cerises du dimanche, biche aux airelles que l'on déguste lors de repas de fin d'année, bref, on les adore ! Petit tour d'horizon de la grande famille des fruits rouges.

La fraise

Elle a signé l'arrivée du printemps et, au fil des semaines, les variétés se succèdent, jusqu'à l'arrivée des fameuses « fraises remontantes » à la fin de l'été (notamment la mara des bois, la cirafine ou la charlotte). Mais la meilleure d'entre toutes est sans doute la petite fraise des bois, que l'on ramasse au gré des balades en forêt, et que l'on déguste encore chaude. Fragiles, les fraises doivent être manipulées avec précaution. Dégustez-les rapidement, car elles « tournent » très vite, surtout en période de forte chaleur. Placez-les dans un endroit frais, en évitant si possible le réfrigérateur qui anesthésie leur saveur délicate ! En revanche, n'hésitez pas à les transformer en coulis (simplement mixées avec les graines d'une gousse de vanille, un filet de jus de citron et un peu de sucre glace) que vous placerez au congélateur. Vous en profiterez ainsi toute l'année.

Le cassis

Fruit du cassissier, le cassis pousse en petites grappes, et compte une dizaine de variétés, dont le géant de boskoop, le *black down*, ou le noir de Bourgogne, à petits grains foncés, brillants, et très parfumés. Son acidité et sa saveur spécifique font qu'on ne le consomme que rarement seul.

La myrtille

Elle vient d'un petit arbrisseau des régions septentrionales de l'Europe et de l'Amérique. Sauf si vous avez la chance d'en cueillir au gré de vos randonnées dans les régions montagneuses (jusqu'à

2 500 m d'altitude), la plupart des myrtilles commercialisées en France sont des fruits cultivés.

La mûre

C'est le fruit qui annonce la fin des vacances ! Suivant les régions, il arrive à maturité à la fin du mois d'août ou en septembre. La mûre peut provenir de deux végétaux de genres différents : *Morus* et *Rubus*, mais leur aspect et leur goût sont très similaires. Généralement, on les ramasse sur les bords des routes et des champs, mais il existe aussi des mûres cultivées, vendues sur les marchés. Elles sont en général plus grosses, et moins gouteuses.

La groseille

Suivant les espèces, la groseille est récoltée de juin à août, et peut être blanche, rose pâle, ou d'un rouge plus soutenu (c'est la variété la plus répandue). Sa légère acidité est irrésistible ! Pour faciliter la préparation et au lieu de les égrener à la main, utilisez une fourchette que vous ferez descendre le long de la grappe. En Lorraine, Bar-le-Duc est célèbre pour ses confitures de groseilles épépinées à la plume d'oie. Un savoir-faire minutieux transmis de génération en génération, qui préserve le croquant et la saveur du fruit. Une vraie confiture de luxe !

La framboise

Peut-être la plus délicate parmi tous les fruits rouges, la framboise peut être sauvage ou cultivée. La légende raconte qu'au départ, la framboise était blanche. La nymphe Ida, nourrice de Zeus, en voulant cueillir une framboise pour l'enfant, se piqua aux épines. Son sang colora alors le fruit ! Comme pour les fraises, on trouve des framboises pratiquement tout l'été, et jusqu'en octobre. Choisissez-les bien joufflues, brillantes, sans meurtrissures et mûres à point. Très fragiles, les framboises doivent d'être consommées rapidement. Évitez de les laisser tremper, sans quoi elles se gorgeraient d'eau. Au besoin, rincez-les très rapidement sous l'eau et épongez-les sur du papier absorbant.

La cranberry

Si la cranberry fait elle aussi partie des fruits rouges, on ne la trouve pas fraîche dans nos contrées, puisqu'elle nous vient des États-Unis. Contrairement aux airelles d'Europe qui appartiennent à la famille des Éricacées, les cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) n'ont pas d'équivalent en français et sont un fruit bien spécifique du nord des États-Unis. Leur chair ferme est très dense. Vous avez certainement croisé des cranberries séchées ou en jus. Mais on les trouve également au rayon « fruits et légumes », à partir du mois d'octobre (la récolte a lieu entre septembre et novembre).

L'airelle

L'airelle est issue d'un arbrisseau que l'on rencontre dans les montagnes. Elle fait partie du genre *Vaccinium*, de la famille des Éricacées. Les baies sont des fruits charnus globuleux ressemblant à des petites cerises. Leur saveur acidulée est rafraîchissante. Les airelles se consomment fraîches et se présentent également en conserve, au naturel, ou surgelées.

Conseils de préparation

Si l'on a l'habitude de picorer les fruits rouges tels quels lorsqu'on les cueille dans la nature, mieux vaut les rincer rapidement avant de les utiliser. Un bémol cependant pour les framboises, particulièrement fragiles. Évitez de les rincer, car elles vont très vite se ramollir et se gorger d'eau. Au besoin, essuyez-les délicatement avec un papier absorbant humide. Petite astuce pour les fraises : rincez-les rapidement sous l'eau fraîche puis égouttez-les (et non l'inverse, au risque de les voir se gorger d'eau).

Les fruits rouges côté santé

Les fruits rouges ont en commun d'être très riches en eau, donc rafraîchissants et peu caloriques. La groseille, la fraise et la framboise sont parmi les plus légers (moins de 30 kcal aux 100 g). Ces fruits apportent de belles quantités de vitamines, et notamment de vitamine C, antioxydant avéré, qui lutte contre les radicaux

libres et prévient le vieillissement des cellules. L'action de la vitamine C est renforcée par la présence de flavonoïdes, qui ont un effet protecteur sur les petits vaisseaux sanguins. La fraise apporte également des provitamines A, ainsi que des vitamines B. Côté minéraux, les fruits rouges sont bons pourvoyeurs de calcium, potassium, manganèse, magnésium et fer. Certains fruits rouges ont par ailleurs quelques spécificités : la myrtille notamment, est réputée stimuler l'acuité visuelle, et pourrait prévenir la dégénérescence maculaire, affection qui peut conduire à la cécité. Et si tous sont riches en fibres, le cassis et la groseille en contiennent en plus grande quantité. Celles-ci sont en partie composées de pectines, qui régulent le transit intestinal. Les cranberries renferment des polyphénols qui empêchent les microbes de se fixer sur les muqueuses. Ces bactéries sont considérées comme cause principale des infections urinaires notamment. Les effets des cranberries sur la diminution des infections urinaires ont été prouvés et validés par l'AFFSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).

Remarque : une petite mention rappelant quelques conseils de nettoyage des fruits rouges (voir ci-dessus), il n'est pas systématiquement indiqué dans les recettes, de les laver, les rincer ou les essuyer.

Toutes les recettes sont prévues pour quatre personnes.

Abréviations

cc : cuillerée à café

g : gramme

cs : cuillerée à soupe

kg : kilogramme

ENTRÉES

Salades de tomates cerises... aux cerises

Préparation : 15 min

Pas de cuisson

- 100 g de cerises
- 50 g de groseilles
- 50 g de cassis
- 400 g de tomates cerises
- 1 petite courgette
- 1 cs de vinaigre
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Rincer les cerises, les couper en deux et les dénoyauter. Rincer les tomates cerises et les couper en deux. Rincer puis égrapper les groseilles et le cassis. Ôter les extrémités de la courgette, la rincer et la tailler en tout petits dés.

Verser le vinaigre dans un saladier et mélanger avec le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile d'olive. Ajouter les tomates, les cerises, les groseilles, le cassis et la julienne de courgette et bien mélanger.

Variante

Au moment de servir, faire légèrement torréfier des pignons dans une petite poêle sans matière grasse, et les parsemer sur la salade.

