

Recettes à la fraise Ramenez vos fraises, c'est la saison !

Rouge vive, ferme et sucrée, en cette saison la fraise est prête à être dégustée. Rafraîchissante et riche en vitamine, la fraise est particulièrement bonne à la santé. Une simple portion de 150g permet de couvrir notre apport journalier en vitamine C recommandé; de plus, pour les adeptes de la diététique, 100g de fraises ne font que 35kcal ! Les variétés de fraises sont nombreuses et chacune possède un goût unique, pour les choisir ne vous laissez pas tenter vers les plus grosses d'entre elles qui sont le plus souvent gorgées d'eau. Fragiles et éphémères, les fraises ne supportent pas d'attendre plus de 3 jours dans votre frigo, il faut donc les consommer le plus vite possible. Alors si vous ne savez plus quoi faire de vos fraises et que vous vous lassez de la formule : fraise + sucre/chantilly, voici des recettes qui sauront satisfaire vos envies de fraises.

Salade d'épinards aux fraises
Ingrédients, pour 6 personnes :

400 g de pousses d'épinards
250 g de fraises
2 oranges
1 bouquet de ciboulette
1c. à soupe de vinaigre balsamique
4 c. à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Préparation :
Lavez, essorez et séchez les épinards.

Lavez, séchez et coupez les fraises en morceaux.
Pelez les oranges à vif, détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau à dents entre les fines membranes en les séparant (travaillez au dessus d'un saladier afin de récupérer le jus).

Dans un saladier, mélangez les pousses d'épinards, les fraises et les quartiers d'orange.
Filtrez le jus d'orange récupéré, émulsionnez-le avec le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

Lavez et ciselez la ciboulette sauf quelques brins pour le décor.
Ajoutez la ciboulette ciselée dans la salade, arrosez de sauce vinaigrette et mélangez délicatement.
Répartissez la salade dans les assiettes, décorez de brins de ciboulette et servez aussitôt.

Source => cuisineaz

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le vendredi 12 juin 2009

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/9654-recettes-a-fraise-ramenez-vos-fraises-est-saison.html>