

RECETTES

FRAMBOISE : CE FRUIT EUROPÉEN

CHEFFE
LAURA ROD



Association
Free Go.



#DOUCEURDIVINE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Selon une légende grecque, les framboises étaient originellement blanches.

Un jour, Ida, la nourrice de Zeus, se serait piquée le sein en cueillant des framboises et son sang aurait coloré les fruits en rouge. 🩸

**UN FRUIT NON DÉFENDU
DÉLICE DIVIN ?**





POUR 2 PORTIONS

200G FRAMBOISES

30G BEURRE

30G SUCRE

60G FARINE

1 PINCÉE DE SEL

- Préchauffer le four sur 180 °C à chaleur tournante (200 °C à four traditionnel). Laver les fruits et répartir dans deux tasses ou coupelles résistant au four.
- Faire fondre 30 g de beurre à feu doux dans une petite casserole. Retirer du feu.
- Mélanger 30 g de sucre, 60 g de farine et 1 pincée de sel.
- Ajouter le mélange au beurre fondu et mélanger avec une fourchette afin d'émietter la pâte.
- Répartir le crumble sur les fruits dans les 2 coupelles et enfourner 25 minutes à mi-hauteur.

Notre conseil : pour utiliser de plus grandes quantités de fruits, disposer les fruits dans un plat ovale en multipliant les quantités et en respectant les proportions de fruits et de crumble

J'ADORE LES MIETTES

CRUMBLE ESTIVAL





200G BEURRE
150G POUDRE D'AMANDES
200G SUCRE
55G FARINE
5G PÂTE DE PISTACHE
4 BLANCS D'OEUFS
200G FRAMBOISES
SUCRE GLACE

- Préchauffer le four à 180° C.
- Dans une petite casserole, chauffer le beurre jusqu'à l'obtention d'une couleur noisette.
- Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes, le sucre et la farine. Puis incorporer les blancs d'oeufs et la pâte de pistache. Passer le beurre fondu sur la pâte à gâteau et bien mélanger le tout. Laisser reposer environ 10 à 15 minutes.
- Remplir les moules au 3/4 avec la pâte, enfoncer plusieurs framboises, enfourner et cuire environ 12 minutes. La cuisson terminée, démouler et laisser refroidir sur une grille. Saupoudrer de sucre glace une fois bien refroidis.

Ces petits gâteaux peuvent se conserver 4 à 5 jours dans une boîte fermant hermétiquement.

#SEMANGESANSFAIM
FINANCIERS





250G FRAMBOISES
250G YOGOURT NATURE
3 DL JUS DE POMMES

UN BRIN DE MÉLISSE
HACHÉE

Verser les framboises, le yogourt et le jus de pommes dans une grande cruche et mixer avec le batteur électrique. Ajouter la mélisse hachée, verser dans de grands verres et servir sans attendre.



SMOOTHIE YUMMY





100G FRAMBOISES
100G YOGOURT
1 CS MIEL

SEL
1 PTE DE COUTEAU
PIMENT CONCASSÉ
3 CS VINAIGRE



- Réduire les framboises en une fine purée.
- Ajouter le yogourt, le miel, le sel, le piment concassé et le vinaigre, mixer brièvement.

SAUCE À SALADE GOURMANDE





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

