

RECETTES

LES QUEUES DE FRAISES :
UN TRÉSOR CACHÉ !

*Queue de
fraises*

CHEFFE
LAURA ROD





RAMÈNE TA FRAISE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Les queues de fraises : un trésor caché !
Saviez-vous que les queues de fraises, souvent jetées à la poubelle, regorgent de bienfaits pour notre santé ?

Riche en nutriments :

- Vitamines : C, B9, K et E
- Minéraux : potassium, magnésium, calcium, fer
- Antioxydants : flavonoïdes, anthocyanines
- Fibres : pectine

"ALLER AUX FRAISES" →

AVOIR UN PANTALON TROP COURT. AVEC CE PANTALON, ON DIRAIT QUE TU T'EN VAS AUX FRAISES.



60 G QUEUES DE FRAISES
(GARDEZ UN PEU DE
CHAIR)

125 ML D'EAU

1 CS JUS DE CITRON

ENVIRON 80 G DE SUCRE
(VOUS POUVEZ METTRE LE
SUCRANT QUE VOUS
SOUHAITEZ ET DIMINUER
LA DOSE)

- Faites chauffer tous les ingrédients dans une casserole en mélangeant régulièrement et portez le tout à ébullition.
- Laissez cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le sirop épaississe légèrement.
- Ensuite, filtrez-le, laissez-le refroidir et mettez-le dans une bouteille stérilisée. Il ne reste plus qu'à le conserver au frigo et à l'apprécier comme vous voulez



**ET TOI TU FAIS QUOI
AVEC LES QUEUES ?**





On les aime froides ou chaudes, on veut évidemment parler des infusions.

D'ailleurs, savez-vous que les queues de fraises sont souvent utilisées pour donner du goût à une boisson bien fraîche ou au thé par exemple ?

- 60 g de queues de fraises
- 125 ml d'eau

Ici, aucune complexité, il suffit de mettre les queues de fraises dans l'eau et d'attendre que ça infuse. Pour une boisson fruitée, il est recommandé de laisser infuser pendant 24 heures au frais. L'infusion se conserve une semaine au réfrigérateur ou un mois au congélateur →

INFUSION DE QUEUE DE FRAISES



benouais.ch



- 300 G QUEUES DE FRAISES
- 80 CL D'EAU
- 300 G SUCRE GÉLIFIANT
- 1 CC D'AGAR-AGAR

Petits et grands adoreront cette préparation. Au lieu de jeter vos queues de fraises, recyclez-les en une délicieuse gelée maison. Voici les ingrédients qu'il vous faut :

- Portez à ébullition les queues de fraises et l'eau, puis laissez mijoter le tout pendant 30 minutes (en mélangeant de temps en temps).
- Filtrez le mélange, ajoutez le sucre et réchauffez dans une casserole (jusqu'à ce que le liquide atteigne 105 °C).
- Enfin, mettez l'agar-agar pour que le mélange épaississe. Il doit bouillir pendant 30 secondes exactement. Lorsque c'est terminé, mettez la préparation dans des bocaux stérilisés au réfrigérateur

GELÉE BIEN FRAÎCHE DE QUEUES !





Vos queues de fraises (le plus le mieux)
250ml eau
40g sucre (ou plus selon envie, ou sirop de
sucre pour les amateurs ;-))
4cl vodka
8cl eau gazeuse
4cl infusion de queues de fraises
Jus de citron vert selon vos préférences
Ajouter les glaçons
Shaker !!! et puis filtrer et servir dans un joli
verre avec une belle fraise

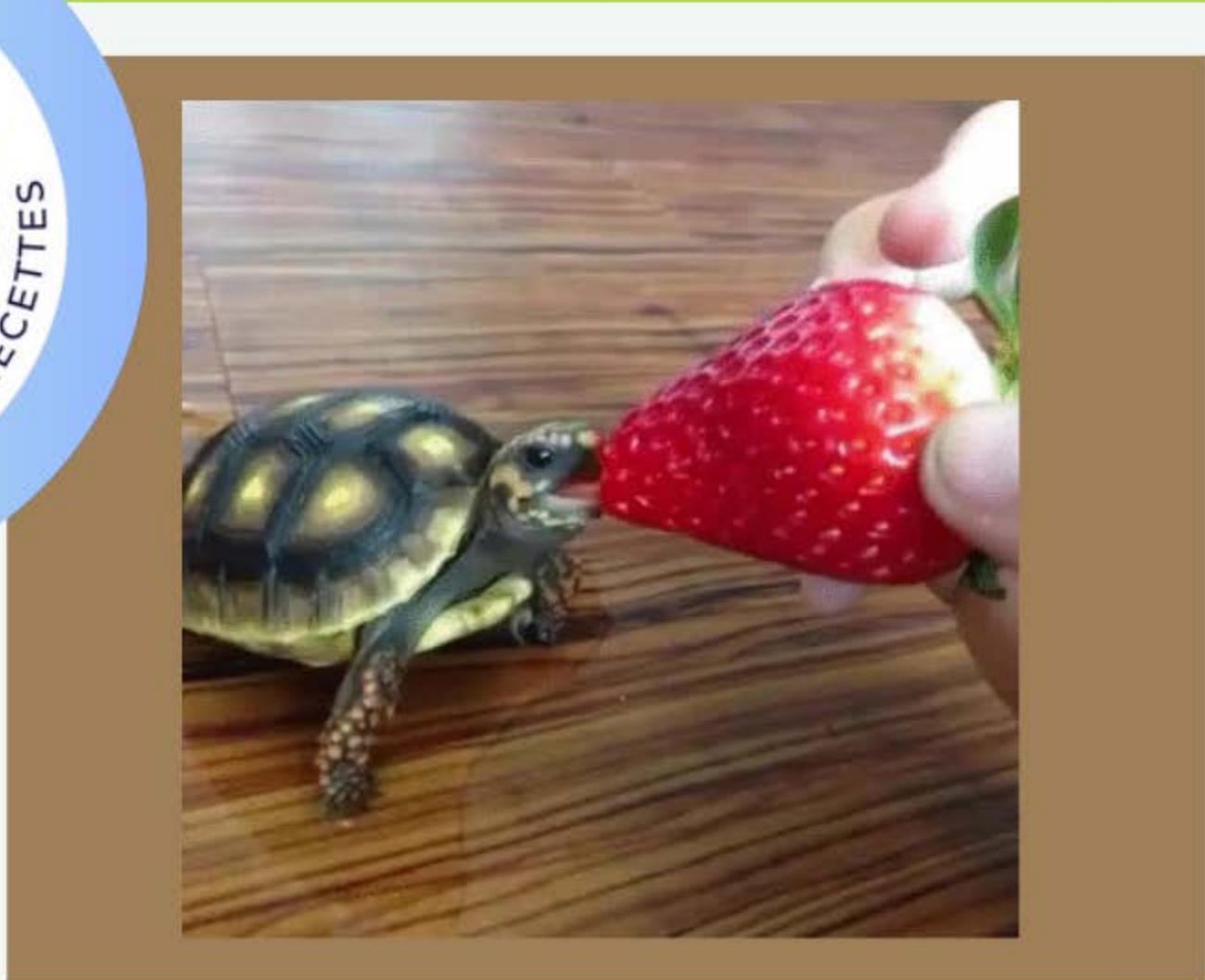
#APEROPERODECHET

COCKTAIL TIME !





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

