

Fraises et rhubarbes pochées

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES



RECETTES

1 Lavez les fruits.

Épluchez et coupez la rhubarbe en morceaux de 5 cm et les plus grosses fraises en deux.

2 Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre, la cannelle et la vanille pour réaliser un sirop et plongez-y la rhubarbe pendant 15 mn pour la pocher

3 Retirez les fruits à l'aide d'une écumoire et laissez refroidir.

4 Récupérez le jus de cuisson à l'aide d'une passoire et mettez au frais, puis ajoutez le jus de cuisson refroidi sur les fraises pour les enrober

Attention. : le jus de cuisson doit être bien froid pour éviter de ramollir et cuire les fraises.

5 Dans plat en verre ou des verrines individuelles, déposez les morceaux de rhubarbe pochés et ajoutez délicatement les fraises pour éviter de les écraser, puis versez par-dessus le jus de cuisson

6 Décorez à votre convenance et servez frais



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plante rustique originaire d'Asie, la rhubarbe fut d'abord introduite en Europe pour ses vertus médicinales plutôt que gustatives.

Elle est aujourd'hui bien acclimatée en France et se trouve sur les étals au printemps comme en hiver.

Pauvre en calories et riche en calcium, sa chair acidulée prête à des desserts gourmands ou, plus surprenant, en accompagnement de plats salés.

