



© Fondaction

Des cerises et des Hommes

La saison de la cerise est courte : de mai à fin juillet, mais demande du travail toute l'année. La récolte, le tri et le calibrage sont effectués entièrement à la main afin de préserver ce fruit délicat. S'il existe des centaines de variétés, en France on cultive essentiellement celles de la famille des bigarreaux, dont la fameuse Burlat, aux formes généreuses et à la robe rouge à pourpre.

Choisir et conserver

Pour bien choisir vos cerises, privilégiez les fruits les plus brillants, charnus et colorés, avec une peau lisse sans taches ni meurtrissures. Le pédoncule doit être bien vert et fermement attaché.

Idéalement les cerises se consomment le jour de l'achat mais si vous parvenez à leur résister, vous pouvez les conserver jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

En revanche, une fois cuites, évitez de les garder au frais.

Des idées pour faire recette(s)

La cerise est peut-être le plus sucré des fruits rouges, pas question pour autant de s'en priver !

On la savoure nature, à la croque, ou cuisinée, le plus souvent en dessert : en tarte, en confiture ou dans le célèbre clafoutis ! Mais elle se décline aussi en version sucré-salé, en accompagnant des viandes telles que les volailles, les gibiers, le porc et le veau. Elle escorte également à merveille le fromage de brebis. Côté salades, elle se marie aussi bien aux fruits... qu'aux crudités !

Des idées, des recettes ?

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

L'amie des tout petits

Sucrées et croquantes, les enfants adorent les cerises (attention toutefois aux noyaux) ! Ils peuvent les savourer dès 6 mois, en compote pour les plus petits.

CARTE
SUR TABLE

 les fruits et
légumes frais
Interfel

Interfel
Association Interprofessionnelle des fruits et légumes frais
19 rue de la Pépinière 75008 Paris
Tél. : 01 49 49 15 15 - www.interfel.com

 les fruits et
légumes frais
Interfel