

Forme et Santé

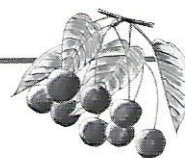
La cerise est le plus sucré des fruits rouges mais reste très raisonnablement calorique (68 kcal/100 g). Rafraîchissante, elle possède également des propriétés diurétiques et reminéralisantes. Elle fournit également un grand éventail de vitamines et des polyphénols qui protègent nos cellules des méfaits des radicaux libres.



Découvrez d'autres informations
sur les fruits et légumes en vous connectant sur :

www.fraichattitude.fr

Avril 2008



Lorraine

Soupe de cerises au vin framboisé

Pour 6 personnes : 1 kg de cerises, 150 g de framboises, 1 bouteille de vin de fronton, 3 cuil. à s de miel, 1 gousse de vanille, 2 cm d'écorce d'orange, 6 feuilles de menthe fraîche, 4 grains de poivre noir, muscade.

Prép. : 20 min.
Cuisson : 25 min.

Mettez le vin dans une casserole avec les framboises grossièrement écrasées et le miel. Faites fondre sur feu doux 10 min. Versez la préparation dans une passoire fine. Pressez bien sur les framboises pour exprimer toute la pulpe. Mélangez, remettez sur le feu. Ajoutez l'écorce d'orange, la gousse de vanille ouverte en deux, le poivre et une pincée de noix muscade râpée. Portez à ébullition. Laissez frémir à découvert 10 min. Ajoutez les fruits dans le liquide. Cuissez sur feu doux 5 min. Laissez refroidir. Versez dans un compotier. Réservez au frais jusqu'au lendemain. Enlevez les aromates. Présentez les fruits dans des coupes avec dans chacune une cerise avec sa queue. Décorez de feuilles de menthe. Servez avec des tuiles aux amandes.

Si l'on veut une soupe un peu liée, on ajoutera au vin aromatisé 1 cuil. à s de crème de riz ou de Maïzena. On peut aussi supprimer le vin, le remplacer par du sirop de cerise délayé à l'eau et introduire 3 feuilles de gélatine. Dans ce cas, supprimez le miel.

après avec volailles et viandes blanches ou pot-au-feu.

✓ À l'eau de vie : 2 kg de cerises entières avec 1 cm de queues mises dans un bocal avec 200 g de sucre et 35 cl d'eau-de-vie et un bâton de cannelle. Laissez macérer 2 mois minimum.