



JAMAIS TROP
PERCHÉE

LA CERISE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBILITÉ				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Sucrée ou acidulée, elle peut se consommer crue ou cuite. Certes, elle est un peu plus calorique que les autres fruits. Mais elle possède des qualités nutritionnelles dont il serait dommage de se priver !

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos cerises :

- Premier signe de fraîcheur : le pédoncule (la queue). Celui-ci doit être bien vert et solidement attaché.
- Sélectionnez les fruits les plus brillants, charnus et colorés : notez que certaines variétés sont très pâles et d'autres très foncées.
- Enfin, évitez les cerises qui ont déjà des traces de meurtrissures : elles ne se garderont pas très longtemps.

CONSERVATION

L'idéal est de consommer les cerises le jour même. Vous pouvez cependant les garder 3 jours à température ambiante (hors période de canicule, bien sûr !) et jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

BIEN CUISINER LA CERISE

Si, le plus souvent, nous consommons la cerise à même le panier ou la barquette, il existe mille et une autres manières de la savourer. En version sucrée ou salée, à vous de choisir et de vous faire plaisir !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

TARTE CERISES ET PISTACHES



PRÉPARATION
20 minutes

CUISON
30 min. Four

DIFFICULTÉ
Facile

SAVEUR
Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de cerises
- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 1 c. à s. de pistaches concassées
- 1 c. à s. de pâte de pistaches
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 3 c. à s. de sucre

ÉTAPES

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre.
- Incorporer le beurre mou en morceaux et pétrir la pâte du bout des doigts. Ajouter l'œuf et la pâte de pistaches jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Malaxer légèrement jusqu'à l'obtention d'une boule. La filmer à l'aide d'un film étirable et laisser reposer 20 à 30 minutes au frais.
- Étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Laver, essuyer et dénoyauter les cerises. Les couper en deux. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Déposer la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré et fariné. La piquer avec une fourchette pour éviter qu'elle gonfle à la cuisson. Répartir les cerises sur la pâte et enfourner pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et les cerises cuites et parsemer de pistaches concassées juste avant de servir.

TARTE CERISES ET PISTACHES

