



JAMAIS TROP

POILUE

LA FRAMBOISE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

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

Les périodes sont données à titre indicatif car elles peuvent varier en fonction des aléas climatiques.

Sensuelle et charnue, la framboise possède une saveur parfumée et suave. La framboise se déguste nature ou cuisinée, mais reste fragile. Ce petit fruit rouge présente un apport calorique modéré : avec elle, alliez plaisir en bouche et bien-être !

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir :

- Préférez des framboises bien charnues, pourvues de grains intacts et veloutés.
- La framboise est fragile et délicate. Aussi, réservez-lui le dessus du panier ; elle le mérite ! Lors de l'achat, observez, si vous le pouvez, le fond de la barquette pour vérifier l'absence de fruits écrasés.
- Pour concocter confitures et gelées, choisissez de préférence des fruits tout juste cueillis. Leur teneur en pouvoir gélifiant décline très rapidement une fois récoltés.

CONSERVATION

Conservez-les au réfrigérateur, mais pas plus d'1 ou 2 jours maximum, et dans une boîte hermétique, sans les tasser.

BIEN CUISINER LA FRAMBOISE

La framboise ne requiert pas de découpe particulière et se consomme aussi bien seule qu'accompagnée.

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

PANCAKE AUX FRAMBOISES



PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

20 min. Poêle

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 125 g farine
- 50 g sucre
- 1 c. à s. poudre à lever
- 1/4 c. à s. sel
- 3 œufs
- 150 ml lait
- 50 g beurre
- 150 g ricotta
- 150 g framboises

ÉTAPES

- Mélanger dans un saladier la farine, la levure, le sucre et le sel.
- Faire fondre le beurre.
- Dans un second saladier, mélanger le lait, les jaunes d'œuf, le beurre fondu et la ricotta. Ajouter ce mélange dans le premier saladier.
- Battre les blancs d'œufs en neige, puis les incorporer délicatement à la pâte. Ajouter enfin les framboises.
- Faire chauffer à feu moyen une grande poêle huilée. Y verser 2 à 3 cuillères de pâte et laisser cuire environ 3 minutes sur une face jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus. Retourner délicatement les pancakes à l'aide d'une spatule et laisser cuire encore 3 minutes sur l'autre face.
- Procéder de même avec toute la pâte en disposant au fur et à mesure les pancakes en pile sur une assiette. Servir.

PANCAKE AUX FRAMBOISES

