

# FRAMBOISES

---

Juillet 2024

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes



## **LES FRAMBOISES EN MODE ZÉRO GASPI**

C'est la saison des framboises du Québec et nous avons développé quelques recettes qui vous permettront de les déguster et d'en profiter toute l'année. Dorénavant, vous saurez comment les cuisiner plutôt que de les gaspiller.



# COULIS DE FRAMBOISES

---

Rendement : Variable

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucun

Congélation : 6 mois

## Ingrédients

- Framboises fraîches
- Un peu d'eau (facultatif)
- Un sucrant (sirop d'érable, miel, confiture, sucre blanc) (facultatif)

## Note sur les ingrédients :

Le rendement varie selon la quantité de framboises que vous avez à conserver. Il est préférable d'utiliser un minimum de 500 ml (2 tasses) de framboises pour obtenir une quantité convenable de coulis.

## Préparation

1. Dans une passoire ou un tamis, déposer les framboises. Rincer délicatement.
2. Verser les framboises dans un mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Ajouter un filet d'eau au besoin.
4. Goûter et sucrer au besoin, une petite quantité à la fois.
5. Verser la préparation dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur, ou portionner et congeler dans des moules à glaçons.

À utiliser dans les desserts, les smoothies, un cocktail ou un mocktail. Parfait pour garnir une boule de crème glacée ou du yogourt.



## VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

Sur la photo, nous avons ajouté deux glaçons de coulis de framboises, un glaçon de fleur d'ail à de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique pour obtenir une vinaigrette bien équilibrée. La recette se trouve à la page suivante.



## VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre au choix
- 180 ml (3/4 tasse) d'huile au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) de coulis de framboises
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant (sirop d'érable, miel, confiture, jus...)
- Sel et poivre, au goût





## **BOUCHÉES DE FRAMBOISES GLACÉES**

Sur la photo, nous avons versé la préparation de yogourt aux framboises sur des restants de biscuits.



# BOUCHÉES DE FRAMBOISES GLACÉES

Rendement : 24 portions Temps de préparation : 5 minutes Temps de cuisson : Aucun Congélation : 3 à 6 mois

## Ingrédients

- 625 g de yogourt régulier nature ou 750 g de yogourt grec nature
- 2 barquettes (environ 2 tasses) de framboises fraîches
- 250 ml de confiture au choix
- 24 biscuits à l'avoine ou moelleux aux pépites de chocolat
- 24 framboises pour la décoration (facultatif)

## Préparation

1. Dans un mélangeur, verser le yogourt, les framboises et la confiture. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.
2. Écraser un biscuit dans chaque cavité des moules à muffins.
3. Verser le mélange de yogourt dans les moules, sur les biscuits.
4. Congeler au moins 6 heures avant de servir.



## **UN MARIAGE SURPRENANT, MAIS HEUREUX !**

Le goût acidulé de la framboise peut facilement remplacer ou accompagner la tomate. Les framboises sont aussi délicieuses avec des piments forts. Tentez la sauce piquante ou la sauce arrabiata.

Le seul petit hic : la présence des graines qui peuvent gâcher l'expérience. Dans ce cas, vous devrez utiliser du coulis ou filtrer la sauce avant de la consommer.

# SAUCE PIQUANTE AUX FRAMBOISES

Rendement : 1 litre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Congélation : 3 à 6 mois

## Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile pour la cuisson
- 1 litre (4 tasses) de tomates fraîches ou de tomates en conserves
- 1 barquette (environ 1 tasse) de framboises fraîches
- 5 piments forts au choix (habanero, jalapeno, piments oiseau...)
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir les tomates, les framboises, les piments et l'ail. Cuire jusqu'à l'apparition d'une légère coloration.
2. Ajouter l'eau, le vinaigre et le sel et porter à ébullition. Baisser le feu pour laisser mijoter à feu moyen-doux environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser tiédir.
3. Verser la préparation dans un mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.
4. Portionner dans des petits pots. Conserver au réfrigérateur ou au congélateur.



## Crédits

Le projet est rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Création de contenu,  
graphisme et  
stylisme culinaire  
Florence-Léa Siry

Révision  
Alison Caron  
Florence Brassard

Photographe  
Josiane de la Sablonnière



Québec 

