

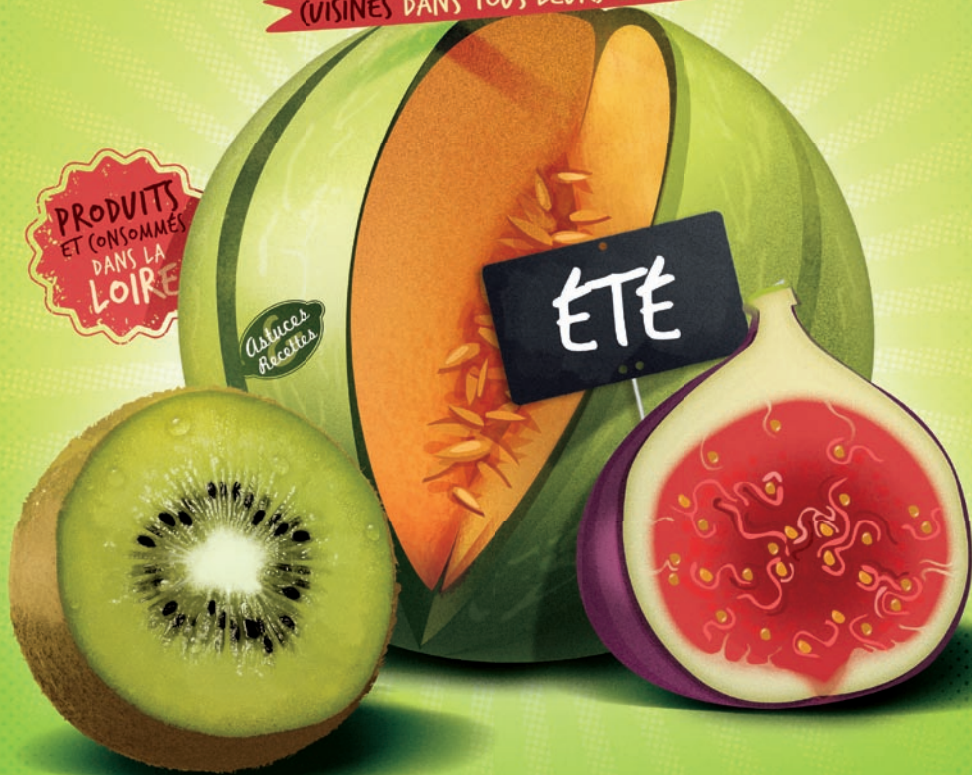
MELON, KIWI & FIGUE

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE

Astuces
Recettes

ÉTÉ



À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

COCKTAIL DE MELON

6 | PRÉPARATION 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 melons bien mûrs
- 30 cl d'eau
- 30 cl de lait glacé
- 2 c. à café de fleur d'oranger
- Sucre

Coupez en deux les melons, retirez les graines et découpez la chair des melons en quartier. Passez-les au mixeur avec l'eau et le lait. Ajoutez la fleur d'oranger et le sucre à votre convenance. Servez dans des verres au bord giré (Munissez-vous de 2 assiettes à dessert, l'une remplie de sirop, l'autre de sucre. Plongez les bords des verres dans le sirop puis dans le sucre. Mettez immédiatement au congélateur pendant environ 15 minutes.)

SALADE DE POULET, KIWI ET MELON

6 | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 3 kiwis ■ 2 melons
- 500 g de blancs de poulet ■ 1 laitue
- 1 botte de petits oignons blancs
- 12 brins de ciboulette
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 6 c. à soupe d'huile d'arachide ■ Sel, poivre

Faitez cuire les blancs de poulet à la vapeur pendant 10 minutes, laissez-les refroidir puis coupez-les en lamelles. Coupez en deux les melons, enlevez les graines et la peau. Coupez les melons en cubes. Pelez les kiwis puis coupez-les en rondelles. Coupez en rondelles les petits oignons blancs. Lavez la laitue et mettez-la dans un saladier. Ajoutez les blancs de poulet, les melons, les kiwis et les petits oignons blancs. Mélangez le vinaigre avec l'huile, le sel et le poivre. Répartissez la sauce dans le saladier avec les brins de ciboulette et les graines de sésame.



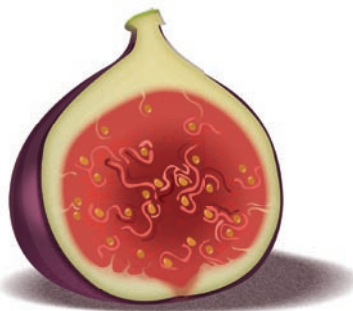
FRUITS EN GELÉE

4 | PRÉPARATION 20 MIN.
RÉFRIGÉRATION 4 H.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de fruits (melon, pêche et fraise)
- 40 cl de jus de fruits (au choix)
- 4 à 5 feuilles de gélatine
- 2 à 3 c. à soupe de sucre

Faitez tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, lavez, épluchez et coupez les fruits en dés. Faites chauffer le jus de fruits avec le sucre puis incorporez les feuilles de gélatine. Disposez vos fruits dans des verres ou un moule à charlotte et versez le jus. Laissez refroidir au minimum 4 heures au réfrigérateur.



MILLE-FEUILLES DE TUILES DE GRUYÈRE AU JAMBON CRU ET COMPOTÉE DE FIGUES

4 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 10 figues fraîches
- 10 petites tranches de jambon cru
- 120 g de gruyère râpé
- 2 c. à soupe de miel
- 10 cl de thé infusé

Préchauffez le four à 210 °C. Coupez les figues en petits morceaux et mettez-les dans une casserole avec le miel et le thé. Laissez cuire 30 minutes, sur feu moyen et à couvert jusqu'à ce que les figues compotent. Mélangez de temps en temps à l'aide d'une spatule et laissez refroidir la compote. Pendant ce temps, étalez le gruyère râpé en petits tas ronds sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, faites cuire environ 7 minutes au four. Le gruyère va fondre et former des tuiles croustillantes. Laissez tiédir, puis décollez-les délicatement à l'aide d'une spatule et déposez-les sur une surface plane. Grillez rapidement les tranches de jambon cru dans une poêle sans matière grasse. Montez les mille-feuilles : mettez une tuile, les tranches de jambon avec la compote, renouvelez l'opération une nouvelle fois et finissez par une tuile.

FICHE D'IDENTITÉ :

MELON FIGUE KIWI



PÉRIODE DE PRODUCTION :

Melon : août à septembre

Figue : octobre

Kiwi : novembre

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Salade, avocat, agneau, poulet, magret de canard, foie gras, jambon sec, fromage blanc, yaourt, fromage de chèvre, roquefort, amande, miel, chocolat.

JE LES PRÉPARE :

Melon : coupez-le en deux, enlevez le cœur et la peau.

Figue : Lavez le fruit.

Kiwi : Enlevez la peau et coupez-le en deux.

MELONS, FIGUES ET KIWIS ASTUCIEUX :

Par des journées chaudes, réalisez des smoothies de melon au citron. Réalisez une soupe froide avec des kiwis, des pommes, un pamplemousse et quelques feuilles de menthe. Dans une verrine, installez des billes de melon, un coulis de cassis et ajoutez des pistaches concassées. Réalisez une tarte aux figues et au miel avec de la crème d'amandes. Le kiwi et la fraise apporte de très belles couleurs sur les tartes, placez-les sur un fond de crème pâtissière. En apéritif, les brochettes de melon et de jambon cru sont toujours appréciées.

DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES.

INVITEZ LES FRUITS À VOS APÉRITIFS

Sur vos brochettes, pensez à rajouter melon, pomme, abricot, framboise...

Par exemple, vous pouvez mélanger les pommes avec les tomates cerise ou de la fourme de Montbrison.

Faites une brochette de surimi / pomme / saumon fumé.

Préparez des verrines sucrées salées :

Mélangez le céleri-rave avec la pomme, le melon avec le fromage blanc, le thon avec la pêche. Innovez en faisant des chips aux fruits (pommes, abricots)...

Présentez dans des cuillères des fruits farcis au fromage, du foie gras sur une compote de pêche. Réalisez des mini tartes au boudin et aux pommes ou des quiches à base de fruits. Faites des tartines avec différents pains, les fruits se marient bien avec le fromage, surtout celui de chèvre.

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr | www.monpanierfermier.com

