



Cerise de terre locale

Disponibilité:
juillet à octobre

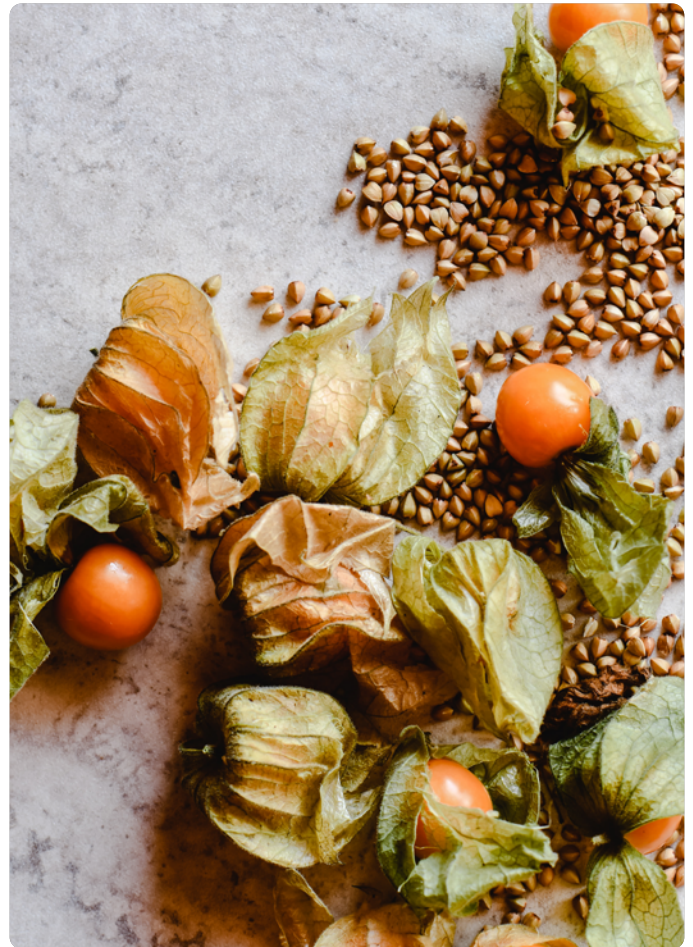
Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle est irrésistible en compote ou en confiture!

La cerise de terre fait partie de la même famille que la tomate. Peu connue et consommée du grand public, elle a pourtant un goût très fin et délicat, sucré et en même temps acidulé, que l'on gagne à découvrir.

→ Son véritable nom : alkékenge!

On l'appelle aussi groseille du Cap ou lanterne chinoise. Ici, on l'appelle cerise de terre. Son nom latin physalis fait référence à la norme de la fleur et vient du grec phusan qui signifie gonfler.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Coupe de fruits du moment



PORTIONS : 4

15 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de cerises de terre coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de melon miel coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de raisins coupés en deux
- 250 ml (1 tasse) de pommes coupées en désoulet
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange
- Menthe fraîche au goût

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir. Assaisonner au goût.
ou
- 2 Superposer les fruits dans des coupes transparentes (ou des verres). Mélanger le jus et le sirop d'érable et répartir sur les fruits. Garnir de menthe fraîche.

Variante

N'hésitez pas à changer les fruits selon la saison!

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Pour bien choisir vos cerises de terre, préférez celles qui sont fermes, brillantes et de coloration uniforme. Si elles sont vendues avec leur calice, ce dernier doit être cassant!



Filets de truite et salsa aux tomates et aux cerises de terre



PORTIONS : 2 À 4

15 MIN 5 À 10 MIN

TEMPS D'ATTENTE : 30 À 60 MIN

Ingrédients

Salade aux cerises de terre

- 250 ml (1 tasse) de cerises de terre coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises coupées en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- Sel et poivre au goût

Salade aux cerises de terre

- 2 filets de truite issue de la pêche durable de 200g (½ lb) chacun
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Pour la préparation de la salsa : dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et laisser reposer à température ambiante 30 à 60 min pour permettre aux saveurs de s'amalgamer.
- 2 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 3 Huiler une plaque de cuisson. Y déposer les filets de truite, la peau dessous. Les badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire au four 5 à 10 min ou jusqu'à ce que la chair soit à peine translucide et se défasse à l'aide d'une fourchette. Garnir de la salsa.

Source : Inspirée de fr.chatelaine.com/cuisine/recettes-cuisine/