# DOUCEURS DE SAISON

15 Desserts Fruites et Faciles pour le Mois de Mai

by Chéf RITA

# Introduction

BIENVENUE DANS CE LIVRE DE RECETTES FRUITEES ET FACILES ! EN MAI, LA NATURE NOUS GATE AVEC DES FRAISES JUTEUSES, DE LA RHUBARBE ACIDULEE ET LES PREMIERES CERISES.

DANS CET EBOOK, JE VOUS PROPOSE 15 DESSERTS SIMPLES, RAPIDES ET SAVOUREUX, PARFAITS POUR REGALER VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS TOUT EN PROFITANT DES FRUITS DE SAISON.

CUISINONS ENSEMBLE, AVEC LE COEUR ET LES SAISONS !

# Table des Matieres


- Fraises au balsamique et menthe fraiche
- Compote rhubarbe-vanille express
- Verrines fromage blanc - fruits rouges
- Tarte fine aux fraises et creme patissiere
- Clafoutis aux cerises tradition
- Moelleux rhubarbe et amande
- Gateau renverse a l’ananas et aux fraises
- Panna cotta aux fruits rouges
- Salade de fruits vitaminee au miel de citron
- Glace maison banane-fraise sans sorbetiere

CHAPTER I

# A propos de l'auteure

Rita est passionnee de cuisine maison, de douceurs fruitees et de recettes simples qui rassemblent les familles autour de la table.

Chaque jour, elle partage son amour des bons petits plats sur sa page Facebook, ou des milliers de femmes trouvent de l'inspiration pour cuisiner avec le coeur.

Rejoins-la ici :

👉 facebook.com/profile.php?id=61571860040879

# FRAISES AU BALSAMIQUE ET MENTHE FRAÎCHE

**Ingredients:**

- 500 g de fraises fraîches
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 pincée de sel (facultatif)

**Instructions:**

1. Préparer les fraises : Lavez les fraises sous l'eau froide et équeutez-les. Coupez-les en quartiers pour plus de facilité.
2. Mariner les fraises : Dans un bol, ajoutez les fraises coupées, le vinaigre balsamique, le sucre de canne et une pincée de sel. Mélangez délicatement pour enrober les fruits.
3. Laisser mariner : Couvrez le bol et laissez mariner les fraises au réfrigérateur pendant environ 30 minutes pour que les saveurs se mélangent bien.
4. Servir : Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche ciselées pour la touche finale. Servez bien frais.

- Variante : Ajoutez une touche de zeste de citron pour apporter une note citronnée à la recette.
- Astuce : Vous pouvez également remplacer le sucre de canne par du miel pour une version encore plus gourmande et naturelle.

# COMPOTE RHUBARBE-VANILLE EXPRESS

**Ingredients:**

- 400 g de rhubarbe fraîche
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1 verre d'eau

**Instructions:**

1. Préparer la rhubarbe : Lavez et épluchez la rhubarbe, puis coupez-la en petits morceaux.
2. Cuisson : Dans une casserole, mettez la rhubarbe coupée, le sucre, la gousse de vanille fendue en deux, et l'eau.
3. Cuire : Faites cuire à feu moyen pendant 15-20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la rhubarbe devienne tendre.
4. Mixer : Une fois la cuisson terminée, retirez la gousse de vanille et mixez la compote à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.
5. Laisser refroidir : Laissez refroidir avant de servir. Vous pouvez servir la compote froide ou tiède selon vos préférences.

Conseils et Astuces :

- Variante : Ajoutez des fruits rouges (comme des framboises ou des fraises) pour ajouter une note fruitée supplémentaire.
- Astuce : Cette compote se marie parfaitement avec une boule de glace à la vanille ou un peu de crème fouettée pour encore plus de gourmandise.

# VERRINES FROMAGE BLANC – FRUITS ROUGES

**Ingredients:**

- 400 g de fromage blanc nature
- 250 g de fruits rouges frais (framboises, myrtilles, fraises)
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- Quelques feuilles de menthe pour décorer

**Instructions:**

1. Préparer le fromage blanc : Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec le sucre glace jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
2. Préparer les fruits : Lavez et équeutez les fruits rouges. Si vous utilisez des fraises, coupez-les en petits morceaux.
3. Monter les verrines : Dans des verrines transparentes, déposez une couche de fromage blanc, puis ajoutez une couche de fruits rouges.
4. Répéter l'opération : Alternez les couches de fromage blanc et de fruits rouges jusqu'à remplir les verrines.
5. Décorer : Ajoutez quelques feuilles de menthe sur le dessus pour la touche finale

Conseils et Astuces :

- Variante : Pour une texture encore plus crémeuse, vous pouvez remplacer le fromage blanc par du mascarpone.
- Astuce : Pour plus de croquant, ajoutez des éclats de noisettes grillées entre les couches de fruits.

# TARTE FINE AUX FRAISES ET CRÈME PÂTISSIÈRE

**Ingredients:**

- 1 pâte feuilletée
- 500 g de fraises fraîches
- 1 sachet de sucre vanillé
- Pour la crème pâtissière :
- 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 40 g de maïzena

**Instructions:**

1. Préparer la pâte : Étalez la pâte feuilletée sur une plaque. Piquez-la avec une fourchette et enfournez à 180°C pendant 15 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Préparer la crème pâtissière : Faites chauffer le lait avec la vanille. Fouettez les jaunes avec le sucre et la maïzena. Versez le lait chaud, mélangez, puis remettez sur feu doux en remuant jusqu'à épaississement.
3. Laisser refroidir : Une fois la crème prête, laissez-la refroidir complètement.
4. Assembler la tarte : Étalez la crème sur le fond de tarte refroidi, disposez les fraises coupées en deux et saupoudrez de sucre vanillé.

Conseils :

- Pour un effet brillant, nappez les fraises de gelée de groseille fondue au pinceau.
- Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

# CLAFOUTIS AUX CERISES TRADITION

**Ingredients:**

- 500 g de cerises noires (non dénoyautées de préférence)
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 pincée de sel
- Beurre pour le moule

**Instructions:**

1. Préchauffer le four à 180°C. Beurrez un moule à gratin.
2. Préparer la pâte : Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, le sel, puis incorporez progressivement le lait.
3. Ajouter les cerises : Disposez les cerises au fond du plat, puis versez la pâte dessus.
4. Cuisson : Enfournez pour 35 à 40 min. Le clafoutis doit être doré et bien pris.
5. Servir tiède ou froid, saupoudré de sucre glace.

Astuce :

- Garder les noyaux apporte plus de goût au clafoutis, mais vous pouvez les retirer pour plus de confort.

# MOELLEUX RHUBARBE ET AMANDE

**Ingredients:**

- 3 tiges de rhubarbe
- 120 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 80 g de beurre fondu
- 60 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

**Instructions:**

1. Préparer la rhubarbe : Épluchez et coupez la rhubarbe en tronçons. Saupoudrez-la de sucre et laissez-la dégorger 30 min.
2. Préparer l'appareil : Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, la levure, la poudre d'amande, puis le beurre fondu.
3. Ajouter la rhubarbe : Égouttez la rhubarbe et incorporez-la à la pâte.
4. Cuisson : Versez dans un moule beurré et enfournez à 180°C pendant 35 min.

Conseils :

- Ce moelleux est parfait au goûter avec une boule de glace vanille ou un thé floral.

# SALADE DE FRUITS FRAIS À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

**Ingredients:**

- 2 pommes
- 2 poires
- 2 kiwis
- 1 banane
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Quelques feuilles de menthe

**Instructions:**

1. Préparer les fruits : Épluchez tous les fruits et coupez-les en petits dés.
2. Mélanger : Dans un grand saladier, ajoutez tous les fruits coupés. Arrosez de jus d'orange, saupoudrez de sucre et ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
3. Laisser infuser : Couvrez et laissez reposer au frais pendant au moins 30 minutes.
4. Servir bien frais, décoré de feuilles de menthe

Astuces :

- Ajoutez des fruits rouges pour plus de couleur et de saveur.
- Une pincée de cannelle peut donner un petit twist oriental très agréable.

# CRUMBLE POMMES-FRAMBOISES

**Ingredients:**

- 3 pommes
- 200 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 120 g de farine
- 100 g de beurre
- 80 g de sucre roux

**Instructions:**

1. Préparer les fruits : Épluchez et coupez les pommes en cubes. Disposez-les dans un plat beurré avec les framboises.
2. Préparer le crumble : Mélangez la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Cuisson : Répartissez le crumble sur les fruits. Enfournez à 180°C pendant 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Conseil :

- Servez tiède avec une cuillère de crème fraîche ou une boule de glace.

# GÂTEAU MOELLEUX À LA BANANE

**Ingredients:**

- 3 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 120 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

**Instructions:**

1. Préparer la pâte : Écrasez les bananes à la fourchette. Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez les bananes, le beurre fondu, la vanille, la farine et la levure.
2. Cuisson : Versez la préparation dans un moule beurré. Enfournez à 180°C pendant 35 à 40 minutes.
3. Laisser refroidir avant de démouler.

Astuce :

- Ajoutez des pépites de chocolat ou des noix pour plus de gourmandise.

# PANNA COTTA LÉGÈRE AU LAIT DE COCO ET MANGUE

**Ingredients:**

- 40 cl de lait de coco
- 10 cl de crème liquide légère
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 feuilles de gélatine
- 1 mangue bien mûre

**Instructions:**

1. Faire chauffer le lait de coco, la crème et le sucre dans une casserole.
2. Ajouter la gélatine : Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Une fois ramollies, incorporez-les hors du feu dans la préparation chaude.
3. Verser dans des verrines et placer au frais pendant au moins 4 heures.
4. Préparer la mangue : Mixez la chair de mangue pour en faire un coulis. Déposez-le sur la panna cotta avant de servir.

Conseil :

- Remplacez la mangue par de l'ananas ou de la passion selon la saison.