

## 😊 UTILISATION

Les cerises sont délicieuses nature. On les consomme aussi dans les salades de fruits, les flans, les sorbets, les tartes et dans le yogourt. Les cerises accompagnent à merveille le gibier et la volaille. Vous pouvez également préparer une sauce aigre-douce en les écrasant pour en extraire le jus que vous ajouterez à du vinaigre et de l'huile d'olive.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

- 🌟 À l'achat, choisir les cerises les plus fermes et les plus colorées et dont les queues ne sont pas desséchées.
- 🌟 Essayez différentes variétés telles la Montmorency, la Bing ou la Bigarreaux (de France). Elles sont disponibles dans les fruiteries et certains supermarchés.
- 🌟 Les cerises acides sont celles que l'on utilise dans les tartes, pour les conserves et la fabrication de liqueurs et d'eau de vie. Elles comprennent plus de 300 variétés dont la Montmorency.
- 🌟 Les cuire avec les noyaux et les retirer en fin de cuisson afin de parfumer davantage les compotes.
- 🌟 Les cerises manquent de pectine, aussi doit-on en ajouter ou les mélanger à d'autres fruits pour les confitures.



*Laissez aller votre imagination!*

Création : Direction régionale de santé publique, juin 2003  
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LA CERISE

**F**ruit du cerisier. Cet arbre appartient à une grande famille, qui comprend notamment l'abricotier, le pommier, le prunier et le pêcher. Les cerises sont des drupes arrondies à la peau lisse. Elles sont suspendues à de longs et fins pédoncules qui sont rattachés en grappes sur l'écorce. Elles sont divisées en trois catégories : les douces, les acides et les sauvages.

### 😊 VALEUR NUTRITIVE

Les cerises douces sont une bonne source de potassium et riche en vitamine A.

### 😊 PRÉPARATION

Laver les cerises sans les laisser tremper. Pour les dénoyauter, faire une incision avec la pointe d'un couteau et retirer le noyau, ou les couper en deux, ou utiliser un dénoyauter.

### 😊 CONSERVATION

Les cerises sont fragiles et périssables.

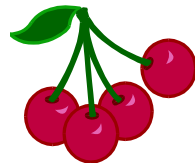
Au réfrigérateur : se conservent quelques jours dans un sac de plastique perforé afin d'éviter la déshydratation rapidement. Tenez-les à l'écart des aliments dont l'odeur est prononcée, car elles les absorbent facilement.

Au congélateur : dénoyautées ou non et recouvertes de sucre ou d'un sirop. On devra alors les destiner à la cuisson.

# Recettes

## CLAFOUTIS AUX CERISES (4 portions)

500 g (1 lb) de cerises fraîches  
¼ de tasse (60 ml) de sucre  
⅓ de tasse (80 ml) de farine  
¼ de c. à thé (1 ml) de sel  
3 œufs  
1 tasse (250 ml) de lait  
½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille



- ❶ Laver, égoutter et dénoyauter les cerises. Les disposer dans un plat à gratin légèrement huilé et saupoudrer de la moitié du sucre.
- ❷ Mélanger le reste du sucre avec le sel et la farine. Incorporer ensuite les œufs un à un en fouettant.
- ❸ Ajouter le lait froid et la vanille jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et verser la préparation sur les cerises.
- ❹ Cuire 45 minutes à 375 °F ou jusqu'à ce que le dessus gonfle et dore.
- ❺ Saupoudrer d'un peu de sucre. Servir tiède ou froid.



*Bon appétit !*

## GÂTEAU AUX CERISES (10 portions)

2¼ tasses (560 ml) de farine  
1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte  
¾ de c. à thé (3 ml) de sel  
½ tasse (125 ml) d'huile canola  
1 tasse (250 ml) de sucre  
½ tasse (125 ml) de lait  
½ c. à thé (2 ml) d'essence d'amande  
1 tasse (250 ml) de cerises au marasquin hachées et enfarinées (conserver le jus)  
½ tasse (125 ml) de noix hachées et enfarinées  
¼ de tasse (60 ml) du jus des cerises égouttées  
4 blancs d'œufs



- ❶ Dans un bol, tamiser\* la farine, la poudre à pâte, le sel et réserver.
- ❷ Dans un autre bol, mélanger le sucre et l'huile. Incorporer la farine réservée et le lait, en alternance.
- ❸ Ajouter l'essence d'amande, les cerises, les noix ainsi que le jus des cerises et bien mélanger.
- ❹ Monter les blancs d'œufs en neige et incorporer à la préparation précédente, en pliant délicatement à l'aide d'une spatule de caoutchouc.
- ❺ Verser la pâte dans un moule en couronne huilé et enfariné. Cuire 45 minutes environ, à 325 °F., jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre.

\* Tamiser : mélanger ensemble les ingrédients secs dans une passoire ou un tamis.