



6. BARQUETTE À LA FRAISE

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/BARQUETTE

*Facultatif

Il vous faut :

Pour les biscuits : 100 g de sucre de canne • 60 g de farine • 40 g de fécule de maïs • 4 œufs • Sucre impalpable*.

Pour le confit de fraises : 200 g de fraises • 160 g de sucre • 2 pincées d'agar-agar.

Aux fourneaux ! Réalisez les biscuits

Préchauffez le four à 180 °C.

1



Dans la cuve du batteur équipé du fouet, montez les blancs d'œufs en neige et serrez-les avec la moitié du sucre de canne.

2



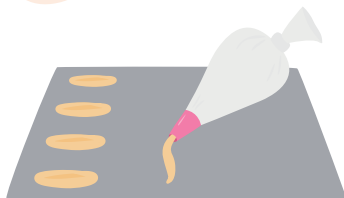
Dans un saladier, montez les jaunes avec l'autre moitié du sucre de canne.

3



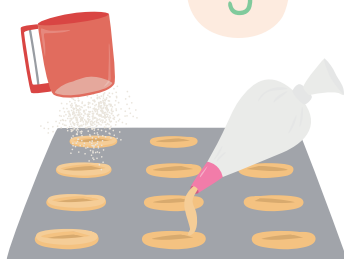
À la spatule, incorporez délicatement les jaunes montés aux blancs en neige. Puis ajoutez la farine et la fécule de maïs tamisées.

4



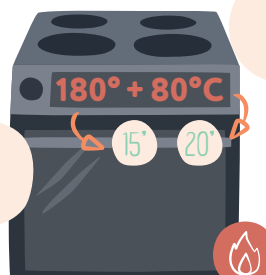
Remplissez une poche à douille de pâte et pochez les barquettes sur une plaque de cuisson beurrée et farinée au préalable.

5



Pochez une seconde couche uniquement sur le contour de la barquette afin de créer une cavité au centre. Enfin, saupoudrez-les de sucre impalpable.

6



Enfournez la plaque dans un four préchauffé à 180 °C durant 12 à 15 minutes. Ensuite, baissez la température à 80 °C et séchez les biscuits 20 minutes.

7



CETTE RECETTE EST UNE JOLIE MANIÈRE D'OFFRIR À VOS ENFANTS UNE COLLATION, QU'ILS CONNAISSENT ET DONT ILS RAFFOLENT EN ÉVITANT LES EMBALLAGES DES GRANDES MARQUES. C'EST TELLEMENT BON QUAND C'EST FAIT MAISON !



Réalisez le confit de fraises

8



Dans une casserole, faites bouillir le sucre avec les fraises équeutées et coupées en morceaux durant quelques minutes jusqu'à obtenir une compotée. Ajoutez l'agar-agar et mélangez.

9

Montage des barquettes à la fraise

Incorporez un peu de confit au centre des barquettes, laissez refroidir et dégustez.

POUR RÉDUIRE VOS DÉCHETS JUSQU'AU BOUT PENSEZ AUX EMBALLAGES RÉUTILISABLES POUR TRANSPORTER LES COLLATIONS. ET POURQUOI NE PAS LE FABRIQUER VOUS-MÊME ?

> bit.ly/3LPkIDS



Regarder la vidéo

BIEN ÉQUIPER SA CUISINE ZD

« ZD » ne rime pas tout à fait avec « plats préparés », mais bien avec « envie de cuisiner ». Et pour ce faire, on privilégie certains types de matériaux qui vont tenir dans le temps (le bois, le verre, l'ininox...). Mais attention, pas d'achat inutile. Si vous possédez une planche en plastique, utilisez-la au maximum, jusqu'à la fin de sa vie. Quand elle sera devenue inutilisable, il sera temps de vous tourner vers le bois.

Zou, à vos tabliers, voici quelques alliés pour équiper votre cuisine :

- Des moules à gâteaux (pas besoin de disposer d'une véritable collection, 2 ou 3 modèles suffisent et vous pourrez adapter les recettes à la forme que vous possédez).
- Un congélateur (pensez au batch cooking). Préparez en grande quantité et congelez par portion pour être tranquille plus longtemps.
- Des boîtes de conservation. Nul besoin d'investir. N'hésitez pas à réutiliser celles que vous avez (les boîtes de glace, le pot de beurre...).
- Des bocaux, ici aussi vous pouvez réutiliser les bocaux de fruits ou légumes achetés, les pots de confitures comme vous pouvez en acheter d'occasion ou neuf dans les boutiques vrac.
- Du savon solide ou acheté en vrac pour faire la vaisselle et vous pouvez même fabriquer vos éponges (tawashi) grâce à de vieux vêtements.
- Des charlottes pour plat alimentaire ou des films alimentaires enduits à la cire d'abeille (exit l'aluminium et le film transparent tous deux impossibles à recycler).
- Des boîtes en métal pour conserver vos collations maison.
- Des étiquettes, si l'on veut éviter le gaspillage alimentaire au maximum il faut prendre le réflexe de dater ses contenants (il existe même des étiquettes effaçables ou des marqueurs à la craie).