

Sucre à la fraise

Préparation: env. 15 min
Séchage: env. 2 heures

100 g de fraises, réduites en purée,
passées au tamis

500 g de sucre

bien mélanger dans une terrine, répartir
la masse sur une plaque chemisée de papier
à pâtisserie

Séchage: env. 2 heures à 50 °C au four à chaleur tournante ou à air chaud;
garder la porte entrouverte avec le manche d'une spatule en bois. Remuer
de temps en temps le sucre à la fraise et l'écraser avec le dos d'une cuillère.
Sortir le sucre à la fraise du four, laisser refroidir, piler finement au mortier.

Conservation: au sec, dans une boîte bien fermée, env. 6 mois.

Par 100 g: lipides 0 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 84 g, 1436 kJ (343 kcal)

Variante: Sucre à la rhubarbe

Chauffer dans une casserole à couvert 300 g de **rhubarbe**, en petits dés.
Sitôt qu'elle crépète, laisser reposer la rhubarbe env. 10 min sur la plaque
éteinte. Filtrer la rhubarbe à travers un fin tamis, égoutter, récupérer le jus.
Mélanger le jus avec le sucre et le sécher comme ci-dessus.

Meringues à la fraise

Préparation: env. 20 min
Séchage: env. 2 ½ heures
Pour env. 20 pièces

Batte en neige 2 **blancs d'œuf** avec 1 pincée de **sel** dans une terrine à
paroi mince. Dès que la masse est ferme, placer la terrine au-dessus d'un
bain-marie chaud, continuer à battre. Ajouter 50 g de **sucre à la fraise**
(voir ci-dessus), continuer à battre jusqu'à ce que la neige brille, incorporer
encore 50 g de **sucre à la fraise**. Remplir de cette masse une poche à
douille dentelée (Ø env. 12 mm), dresser env. 20 rosettes (Ø env. 4 cm) sur
une plaque chemisée de papier à pâtisserie, en laissant assez d'espace.

Séchage: env. 2 ½ heures au milieu du four préchauffé à 80 °C; garder la
porte entrouverte avec le manche d'une spatule en bois. Sortir du four,
laisser refroidir sur une grille.

Idéal avec: crème, salade de fruits, glace, crème fouettée.

Par pièce: lipides 0 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 5 g, 92 kJ (22 kcal)

Cœurs de France au sucre à la fraise

Préparation: env. 10 min
Cuisson au four: env. 10 min
Pour env. 25 pièces

Sur un peu de **sucre à la fraise** (voir ci-dessus), abaisser 250 g de pâte
feuilletée (env. 25×30 cm), saupoudrer de **sucre à la fraise**, presser légère-
ment; à partir des deux bords, enrouler vers le milieu, couper en tranches
d'env. 1 cm, répartir sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie.

Cuisson: env. 10 min au milieu du four préchauffé à 220 °C. Sortir du four,
laisser refroidir sur une grille.

Par pièce: lipides 3 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 5 g, 210 kJ (50 kcal)

