

Fraises poêlées

Au miel

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 500g de fraises
- 4 cuillères à soupe de miel de fleurs

Préparation :

- 1) Commencer par préparer les fraises : les laver, les sécher, les équeuter et les couper en petits morceaux.
- 2) Dans une poêle, mettre le miel et chauffer à feu doux.
- 3) Quand celui-ci commence à buller, y ajouter les morceaux de fraises et les faire doucement caraméliser une dizaine de minutes pour que les fruits s'imprègnent des parfums du miel.
- 4) Retirer du feu et mettre en verrines. A servir tiède... ou frais !

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Veiller à bien égoutter et sécher les fruits avant de les mettre en cuisson pour ne pas qu'ils ne rendent trop d'eau.
- Ne pas utiliser de spatule pour ne pas écraser les fruits, sans quoi, cela se finit en compotée !
- Utiliser de préférence un miel solide, aux notes fleuries. Un miel aux arômes trop prononcés, de type châtaignier, masquera le parfum des fraises.
- Avant de mettre en verrines, égoutter les fruits et garder le sirop pour l'utiliser en coulis par exemple.

Juste un œuf