

RECETTES PRÉPARÉES AU MARCHÉ :

- 1- Confiture de fraises sans cuisson (<https://sciencefourchette.com/recettes/confiture-de-fraises-chia-cuisson/>)
- 2- Salade de quinoa aux fraises

Mélangez dans un grand bol :

- 3 tasses de quinoa cuit (idéalement du 3 couleurs) (1 tasse de quinoa cru donne 3 tasses de quinoa cuit)
- ½ concombre anglais en cube
- Quelques brins de ciboulette et basilic haché finement. (très bon aussi avec de la menthe)
- 10 fraises en cube (peut-être plus au goût)
- 1/2 tasse d'amandes entières hachée ou en bâtonnet
- 1 branche de céleri

Vinaigrette

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à thé de Tirop d'érable
- 1 gousse d'ail ou de la fleur d'ail en petites rondelles.

Cuisson du Quinoa

Rincer 1 tasse de quinoa cru dans un passoire et bien égoutter

Mettre dans un chaudron la tasse de quinoa avec 1 tasse d'eau (ou de bouillon de légumes ou volailles)

Portez à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes***

Après 20 minutes, retirez du feu et laisser reposer 10 minutes.

*** En cas de doute, vous pouvez aller vérifier après 15 minutes de cuisson si le quinoa est à votre goût et s'il reste de l'humidité au fond du chaudron pour éviter que ça colle.

AUTRES IDÉES DE RECETTES :

Pour passer nos vieilles fraises :

Vinaigre de fraise <https://www.joseedistasio.ca/recettes/vinaigre-de-fraises/>

Vinaigrette aux fraise <http://qc.allrecipes.ca/recette/26795/vinaigrette-aux-fraises.aspx>

Repas rapide et idéal pour l'été.

Baguette brie salsa aux fraises <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/hors-doeuvre-bouchees/pain-au-brie-salsa-de-fraises-au-balsamique/>

Salsa aux fraises <https://isabellecotenutritionniste.com/recettes/salsa-fraise-et-poivron/>

Salade de pâte aux fraises

<https://chefcuisto.com/recette/salade-de-pates-aux-fraises-et-asperges/>

Pokebowl fraises saumon basilic : <https://www.facebook.com/kpourkatrine/posts/1226372694460876>

Pour les matins pressés

Bol de gruau choco banane et fraises (peut être préparé la veille et mangé le lendemain sans cuisson)

<https://www.kpourkatrine.com/fr/recettes/gruau-cacao-banane-coco/?fbclid=IwAR2tI5F9yBihDgdw8Ngsqio6lJxCgYs4xbq8GfL0vVL9mBNBJhMF7Akxweg>

Pour les dents sucrés

Mousse de chocolat blanc et fraises en 15 minutes! <https://www.joseedistasio.ca/recettes/desserts/mousse-de-chocolat-blanc/?fbclid=IwAR0HoT7wj4IRhacVsawjSVOB49wA8ep201KYHt7a8KKJssq3chxp31B6WbQ>

Croustade aux fraises et coco https://www.kpourkatrine.com/fr/recettes/croustade-aux-fraise-noix-de-coco-gluten/?fbclid=IwAR05-nFJgDVde3TgnL2uufk5-qKrJQ_fOQXJm9Mp9kjcFrAuyiCdbWxmSWs

Pops cajou, fraises et érable

<https://www.kpourkatrine.com/fr/recettes/popsicles-cremeux-cajous-fraises-et-erable/>

Pouding aux fraises (style pouding chômeur) <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5295-pouding-aux-fraises>

Bon appétit!