Faites le plein d'Idées avec de la Crème fraîche



Ingrédient clé de la cuisine française, *la crème fraîche renforce les saveurs et donne de l'onctuosité aux recettes salées comme sucrées. Epaisse ou liquide, elle est polyvalente et fort utile en cuisine !*

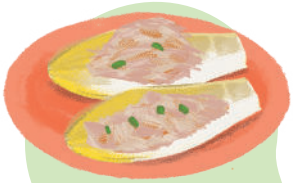
APÉRO



Capuccino de champignons 2



Crudités et assortiment de sauces 2



Rillettes de maquereaux fumés
(recette au verso)

ENTRÉES



Velouté de butternut 2



Flan de carottes 2



Œufs cocotte 2



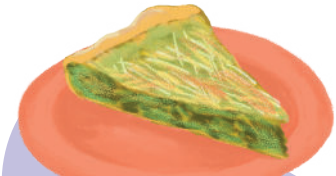
PLATS



Blanquette de la mer 2

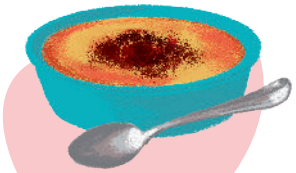


Pomme de terre en papillote, crème ciboulette 2



Tarte aux fanes (carottes, radis...) 2

DESSERTS



Crème brûlée 2



Pannacota à l'abricot
(recette au verso)



Crème chantilly 2



Mini gâteaux masqués 1

1 À retrouver dans le livret *« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »* sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/**

2 À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/**

le + nutrition de la Crème fraîche

Riche en eau, la crème entière apporte 30% de matière grasse (MG) et de la vitamine A. Comparée aux huiles (100% de MG) et au beurre (82%), c'est donc la moins grasse et la moins calorique. La texture -épaisse, semi-épaisse ou liquide- influence les utilisations culinaires mais pas la teneur en MG.

cerin

Idées de recettes gourmandes avec de la Crème fraîche



Rillettes de maquereaux fumés



INGRÉDIENTS *(POUR 4 À 6 PERSONNES)*

- 2 maquereaux fumés (nature, au poivre ou à la méditerranéenne)
- 2 à 4 cuillérées à soupe de crème fraîche
- Le jus d'un demi-citron
- Au choix : ciboulette, poivre, échalote, 1 pomme
- Pour la présentation : pain, 1 endive ou 1/2 concombre

PRÉPARATION

Retirer la peau des maquereaux et les arêtes si nécessaire. Effilocher les filets puis les hacher grossièrement (couteau ou mixer).

Eplucher l'échalote et la pomme (+ /- le concombre ou l'endive). Emincer finement l'échalote et la ciboulette. Râper ou couper en petits dés la pomme. Ajouter le jus de citron sur la pomme.

Ajouter progressivement les cuillérées de crème fraîche aux maquereaux jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ajouter l'échalote et/ou la pomme. Bien mélanger.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Servir sur une tranche de pain (frais ou grillée), une feuille d'endive ou une « barquette » de concombre évidé (c'est à-dire sans les pépins).



Pannacota à l'abricot



INGRÉDIENTS *(POUR 2 PERSONNES)*



POUR LA CRÈME :

- 25 cl de crème fraîche liquide
- 1 feuille de gélatine (2 g)
- 2 cuillérées à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

POUR LE COULIS :

- 6 abricots secs
- 1 cuillerée à soupe de sucre semoule
- Au choix : 1 cuillérée d'eau de fleur d'oranger

PRÉPARATION

Faire tremper la gélatine dans un bol rempli d'eau froide (au moins 10mn).

Faire réhydrater les abricots secs dans un ramequin rempli d'eau chaude.

Faire chauffer à feu moyen, la crème fraîche liquide avec le sucre et le sucre vanillé. Mélanger à l'aide d'un fouet. Une fois la crème chaude, sortir la casserole du feu.

Égoutter et presser la gélatine puis la faire fondre dans la crème chaude. Bien mélanger.

Verser dans 2 pots de yaourts en verre.

Laisser prendre au réfrigérateur pendant 3 heures minimum.

Egoutter les abricots pour les mixer avec le sucre +/- l'eau de fleur d'oranger. Réserver au frais.

Avant le service, ajouter le coulis sur les panacottas.

Quelques Idées en + avec de la crème fraîche

Les contenants de la crème peuvent être utiles en cuisine :



Les pots en verre avec couvercle pour conserver un reste au réfrigérateur ou transporter une salade composée



Une bouteille pour préparer et doser de la pâte à pancakes



Les pots en plastique pour congeler des aliments

Vos Idées à vous

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand