



BARBARA GATEAU

TUTTI FRUTTI

90 recettes sucrées
et salées de fruits cuisinés





TUTTI FRUTTI

Photos: Barbara Gateau
Édition: Émilie Mongrain
Design graphique: Christine Hébert
Infographie: Chantal Landry
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Lucie Desaulniers

Données de catalogage disponibles auprès
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX

Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch

Distributeur: OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:

Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

04-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4095-5

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour
nos activités d'édition.

BARBARA GATEAU

TUTTI FRUTTI

90 recettes sucrées
et salées de fruits cuisinés



Une société de Québecor Média

*Cuisiner les fruits, c'est faire entrer dans son assiette
la poésie qu'offre la nature au fil des saisons.*





Avant-propos

Les allergies alimentaires se manifestent parfois dès la naissance, mais elles peuvent aussi survenir de façon inattendue au cours d'une vie. C'est ce qui m'est arrivé à l'été de mes 14 ans, où, du jour au lendemain, je suis devenue allergique aux fruits et aux légumes crus. On m'a alors expliqué que l'allergène responsable de cette réaction disparaissait sous l'effet de la chaleur lors de la cuisson. De ce fait, je n'étais plus allergique à ces aliments dès qu'ils étaient cuits. J'ai donc entrepris de m'adapter à ce que mon corps m'imposait et je me suis mise à explorer différents modes de cuisson, afin de pouvoir consommer à nouveau tous les fruits et légumes que j'aimais.

Si les légumes s'apprêtent naturellement à la cuisson dans les plats, pour les fruits, c'est moins évident puisqu'ils sont généralement consommés crus. J'ai commencé à intégrer les fruits cuits dans mon alimentation de manière traditionnelle, comme dans les gâteaux, les tartes, les confitures ou les compotes. Puis j'ai poussé l'expérimentation un peu plus loin en les incluant dans des plats salés ou dans des soupes, en les mariant avec des viandes, des poissons ou des crustacés.

Au fil de mes essais, j'ai pu établir la manière idéale de cuisiner chaque fruit selon l'épaisseur de sa peau, sa forme et sa composition. Les baies, par exemple, ont une peau très fine. Leur cuisson est donc délicate, car elles se défont rapidement. En revanche, cet attribut fait d'elles les candidates idéales pour la préparation de sauces d'accompagnement pour les viandes. L'abricot, l'ananas, la pomme ou même la poire, qui possèdent une chair plus dense, résistent bien à plusieurs types de cuisson et sont donc des fruits particulièrement polyvalents en cuisine.

Portée par ma gourmandise, je me suis amusée à jouer avec les parfums et les épices; j'ai misé sur la complémentarité des saveurs de manière à mettre en valeur la spécificité de chaque fruit pendant la cuisson. J'ai ainsi découvert des combinaisons souvent insoupçonnées, mais tout à fait réussies. Elles ont donné lieu à des recettes qui m'ont permis non seulement de manger les fruits, mais également de les considérer sous un tout autre jour. Des recettes que j'ai voulu toutes simples et qui, je l'espère, sauront vous inspirer dans votre cuisine quotidienne.



The image features a background of vertical red wood planks with a prominent grain and a central knot. The text is centered in a white, serif font.

FRUITS
SUR LE POUCE

Biscuits à l'avoine et aux dattes

10 BISCUITS

120 g (1 tasse) de farine tout usage

120 g (1 $\frac{1}{3}$ tasse) de flocons d'avoine

70 g ($\frac{1}{3}$ tasse) de sucre

1 c. à café de levure chimique

1 œuf

150 g (1 tasse) de dattes dénoyautées et coupées en dés

1 c. à café d'essence de vanille

60 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre non salé ramolli et coupé en cubes

—

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Recouvrir une plaque à biscuits de papier sulfurisé et réserver.

Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre et la levure chimique. Incorporer l'œuf, les dattes, l'essence de vanille et le beurre. Mélanger la pâte avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle commence à être homogène. Finir de travailler la pâte du bout des doigts et former 10 boules.

Aplatir légèrement chacune des boules et les répartir sur la plaque à biscuits en laissant 5 cm (2 po) entre elles.

Enfourner et cuire 15 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée dans un biscuit en ressorte propre.

Laisser refroidir complètement sur la plaque avant de servir.

Conserver à température ambiante dans une boîte hermétique.





Biscuits craquelés aux canneberges et au chocolat noir

10 BISCUITS

2 œufs

100 g (½ tasse) de sucre

60 g (¼ tasse) de beurre non salé

200 g (1 ½ tasse) de chocolat noir, haché

60 g (½ tasse) de farine tout usage

½ c. à café de levure chimique

60 g (⅓ tasse) de pépites de chocolat

100 g (1 tasse) de canneberges fraîches

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Recouvrir une plaque à biscuits de papier sulfurisé et réserver.

Dans un grand bol, mélanger les œufs et le sucre, jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux et blanchissent légèrement. Réserver.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et le chocolat noir sur feu très doux. Verser la préparation de chocolat fondu sur les œufs en mélangeant avec un fouet. Ajouter la farine et la levure chimique. Bien mélanger avec une maryse. Incorporer les pépites de chocolat et les canneberges, et finir d'homogénéiser la pâte.

Former 10 biscuits à l'aide d'une cuillère à glace ou de deux grosses cuillères à soupe et les déposer sur la plaque à biscuits en laissant 5 cm (2 po) entre eux.

Enfourner et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien craquelés et encore très moelleux.

Laisser refroidir complètement sur la plaque avant de servir.

Conserver à température ambiante dans une boîte hermétique.

Brioche aux cerises

9 BRIOCHES

PÂTE À BRIOCHE

300 g (2 ½ tasses) de farine tout usage
2 c. à café de levure sèche active
1 pincée de sel
50 g (¼ tasse) de sucre
60 ml (¼ tasse) de beurre non salé ramolli
2 œufs
125 ml (½ tasse) de lait tiède
1 c. à café de cannelle en poudre
220 g (1 ½ tasse) de cerises coupées en deux

DORURE

1 jaune d'œuf
1 c. à café de sucre
1 c. à soupe de lait

Mélanger tous les ingrédients de la pâte dans un grand bol. Pétrir à la main 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit homogène et élastique. Former une boule et recouvrir le bol d'un linge humide. Laisser lever la pâte 2 heures, ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, à température ambiante et à l'abri des courants d'air.

Recouvrir une plaque à biscuits de papier sulfurisé et réserver.

Fariner généreusement le plan de travail et diviser la pâte en 9 boules égales. Répartir les boules sur la plaque en laissant 7 cm (2 ¾ po) entre elles. Réserver.

Dans un petit bol, battre tous les ingrédients de la dorure. Badigeonner les brioches de ce mélange à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.

Recouvrir les brioches d'un linge sans qu'il les touche (par exemple en plaçant des verres entre elles). Laisser reposer 1 heure, ou jusqu'à ce que les brioches aient légèrement gonflé, à température ambiante et à l'abri des courants d'air.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Enfourner les brioches et cuire de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et que la lame d'un couteau insérée dans une brioche ressorte propre.

Se conservent 1 à 2 jours dans un contenant hermétique.





Chips de pommes

4 PORTIONS

4 pommes avec la peau, épépinées

Préchauffer le four à 100 °C (200 °F).

À l'aide d'un couteau, couper les pommes en fines tranches et les disposer sur une plaque à biscuits en prenant soin qu'elles ne se superposent pas.

Enfourner et cuire 4 heures en les retournant à mi-cuisson.

Laisser refroidir complètement sur la plaque à température ambiante et servir.

Conserver dans un bol en verre sans couvercle.



Muffins aux fruits exotiques

12 MUFFINS

180 g (1 ½ tasse) de farine tout usage

2 c. à café de levure chimique

2 œufs

80 ml (⅓ tasse) de lait de coco

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

70 g (⅓ tasse) de sucre

50 g (½ tasse) de copeaux de noix de coco

120 g (¾ tasse) de papaye pelée et coupée en petits dés

2 kiwis pelés et coupés en petits dés

150 g (¾ tasse) d'ananas coupé en petits dés

—

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Déposer des caissettes à muffins dans les moules et réserver.

Dans un premier bol, mélanger la farine et la levure chimique. Réserver.

Dans un second bol, mélanger les œufs, le lait de coco, l'huile, le sucre et les copeaux de noix de coco. Incorporer délicatement la papaye, les kiwis et l'ananas. Verser cette préparation dans le premier bol. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger juste ce qu'il faut pour presque homogénéiser le tout. Répartir dans les caissettes à muffins.

Enfourner et cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée dans un muffin en ressorte propre.

Laisser tiédir sur une grille avant de servir.

Conserver à température ambiante, dans une boîte hermétique, ou congeler lorsque les muffins sont refroidis (il suffira alors de les décongeler 30 secondes au four à micro-ondes au moment de servir).





CUISINER TOUS LES JOURS AVEC DES FRUITS ?

Et pourquoi pas ? Grillés, pochés, poêlés, confits, en croûte ou en papillote, les fruits libèrent à la cuisson des arômes surprenants de finesse. Osez les présenter en entrée, les relever de savoureuses épices, les jumeler aux fruits de mer et aux viandes et en faire les vedettes de vos desserts, des plus simples aux plus gourmands ! Soupe de betteraves aux pommes et à la feta, cuisses de poulet aux clémentines, carrés d'agneau aux prunes, saumon en papillote à la vanille et à la grenade, figes pochées au jasmin, minibrownies aux poires : découvrez le meilleur des fruits... autrement !

Diplômée en arts plastiques et en photographie, **BARBARA GATEAU** est l'auteur du blogue culinaire Madame Gateau, sur lequel elle crée et met en scène au quotidien des recettes dont l'originalité étonne autant que la simplicité. Elle travaille aussi au développement de recettes pour des marques alimentaires et signe les photos et le stylisme culinaire de reportages de magazines.



© Julia Marois



Groupe
Livre
Québecor Média

design graphique: Christine Hébert
photos: © Barbara Gateau

