



& Florent Ladeyn

FRAISES À L'AGASTACHE ET SON CROUSTILLANT MERINGUÉ

Recette estivale



Ingrédients

- 40 g sucre roux
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe Miel
- 10 fraises
- 10 framboises
- Agastache

Les astuces DU CHEF

Bien qu'on ait l'habitude d'associer la verveine avec les fruits des bois, l'arôme singulier d'anis et de réglisse de l'agastache est envoûtant.



Préparation

2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Meringue : faire monter les blancs en neige et incorporer progressivement du sucre roux (ou vergeoise).

Faire couler la préparation (blanc en neige) sur une plaque puis étaler avec une spatule.

Cuire 20-30 min au four à 80-100 °C afin de sécher les blancs.

Dans une poêle déposer 1 cuillère à soupe de miel et le porter à ébullition légère afin qu'il s'épaississe.

Une fois équeutées et lavées, poêler délicatement les fraises et les enrober de miel lors d'une cuisson à feu moyen (1-2 min).

Dressage : Déposer les fraises et les framboises dans l'assiette. Verser le coulis. Placer quelques éclats de meringues par-dessus puis les feuilles d'agastache.

Les recommandations DU WWF



C'est la saison des fraises et des framboises, alors pourquoi s'en priver ?

N'hésitez pas à découvrir de nouvelles variétés de fruits et légumes. Dans cette recette c'est la fraise Annabelle bio que nous vous proposons.

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 186 gr eq/pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative