

*Salades et soupes de fruits*

# Poêlée de fraises de plougastel au poivre noir et à la badiane



**50 min** 30 min 10 min 10 min **239**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Moulage de la galette de riz et des pommes

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th.8).
- 2 Beurrer une galette de riz au pinceau.
- 3 Poser un bol retourné sur une plaque de four, déposer la galette de riz sur le bol. Enfourner pendant 3 minutes.
- 4 Sortir la galette du four. Réserver la galette dans une assiette.
- 5 Eplucher la pomme à l'économe, ôter les pédoncules et la citronner.
- 6 Couper la pomme en deux, enlever les pépins. Tailler en fines tranches puis en julienne.
- 7 Eventuellement, râper la pomme au lieu de la tailler, en veillant à récupérer les mêmes lanières de pomme.

## Étape 2

Préparation de la sauce et des fraises

- 1 Fendre une gousse de vanille, racler les graines à l'aide d'un couteau.
- 2 Réserver les graines dans un bol avec le jus d'un demi

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la poêlée de fraises

600 g **Fraise**  
1 c. à soupe **Miel liquide**  
5 cl **Kirsch**  
20 g **Beurre**  
2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**  
2 g **Poivre Mignonette**

### Ingrédients pour les pommes

1 **Pomme(s)**  
0.5 unité(s) entière(s)  
**Gousse(s) de vanille**  
1 c. à soupe **Miel liquide**  
1 **Citron(s)**

### Ingrédients pour le dressage

4 **Galette(s) de riz**  
10 g **Beurre**

citron et mélanger.

- 3 Ajouter le miel, mélanger.
- 4 Verser les pommes dans un saladier. Passer la sauce au chinois au dessus et bien mélanger pour enrober les pommes.
- 5 Equeuter les fraises lavées sauf quelques unes, pour le décor, puis les couper en deux dans la hauteur.
- 6 Tailler les fraises décoratives en deux en préservant la queue. Inciser des lamelles sans aller jusqu'au bout. Puis les écraser légèrement pour séparer les lamelles.

4 branche(s) **Menthe fraîche**  
2 dl **Sorbet**

### Étape 3

#### Préparation des herbes et épices

- 1 Concasser le poivre au pilon.
- 2 Effeuille une tige de menthe et réserver avec les fraises de décoration.

### Étape 4

#### Cuisson des fraises

- 1 Mettre le beurre à fondre dans une casserole.
- 2 Pendant qu'il fond, ajouter le poivre et l'anis étoilé pour qu'il s'imprègne des parfums.
- 3 Ajouter les fraises et bien remuer pour les enrober de beurre.
- 4 Déglacer au kirsh, laisser s'évaporer et ajouter le miel. Remuer les fraises.
- 5 Quand le miel est bien dilué, réserver les fraises et leur jus dans un saladier.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Poser un emporte pièce sur une assiette unie foncée et le remplir de pomme.
- 2 Placer les fraises autour du cercle, décorer un bord avec un anis étoilé.
- 3 Décorer l'assiette avec le jus de cuisson des fraises.
- 4 Ajouter une boule de sorbet sur le dessus des pommes, retirer le cercle.
- 5 Compléter la décoration avec les fraises escalopées et la menthe autour de la glace. Poser dessus la galette de riz, bords relevés vers le haut.