



JAMAIS TROP

DARK

LA MÛRE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



Fruit gourmand par excellence, la mûre est également cultivée. Plus douce et plus sucrée, la mûre de culture offre, elle aussi, tout un panel de saveurs. Le petit fruit à la belle robe sombre est un habitué de la cuisine. La mûre est aussi une alliée incontournable de votre bien-être.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir :

- Si vous pouvez, jetez un coup d'œil sous la barquette pour vérifier qu'aucun fruit n'est écrasé, accélérant ainsi la dégradation des autres baies.
- Cueillie à bonne maturité, la mûre cultivée doit être tendre, presque molle.

CONSERVATION

La mûre se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BIEN CUISINER LA MÛRE

La mûre est un grand classique de la gastronomie, mais saura quand même vous étonner. Prudence cependant : ce fruit délicat ne supporte pas tous les types de cuisson.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

PORRIDGE AUX BAIES NOIRES



PRÉPARATION

5 minutes

CUISSON

5 min. Casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 350 g de flocons d'avoine
- 150 g de mûres
- 150 g de myrtilles
- 1 l de lait
- 200 g de fromage blanc
- 4 c. à s. de coulis de fruits rouges
- 4 c. à s. de miel liquide
- 2 poignées d'amandes effilées
- 2 pincées de sel

ÉTAPES

- Dans une grande casserole, porter à ébullition le lait avec 1 cuillère à soupe de miel et le sel. Verser les flocons d'avoine puis laisser encore cuire 5 minutes sur feu doux en mélangeant souvent.
- Laisser reposer 5 minutes.
- Disposer ce porridge dans deux assiettes creuses, déposer des myrtilles et des mûres par-dessus, un peu de fromage blanc, une cuillère à soupe de coulis dans chaque assiette puis une cuillère à soupe de miel.
- Pour finir, parsemer d'un peu d'amandes effilées. C'est prêt !

PORRIDGE AUX BAIES NOIRES

