



POURQUOI L'ADOPTER?

Parce qu'elle est irrésistible en compote ou en confiture!

La cerise de terre fait partie de la même famille que la tomate. Peu connue et consommée du grand public, elle a pourtant un goût très fin et délicat, sucré et en même temps acidulé, que l'on gagne à découvrir.

Son véritable nom : alkékenge!

On l'appelle aussi *groseille du Cap* ou *lanterne chinoise*. Ici, on l'appelle *cerise de terre*. Son nom latin *physalis* fait référence à la forme de la fleur et vient du grec *phusan* qui signifie gonfler.



POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



COUPE DE FRUITS DU MOMENT

Portions : 4  15 min

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de cerises de terre coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de melon miel coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de raisins coupés en deux
- 250 ml (1 tasse) de pommes coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange
- Menthe fraîche au goût

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir.

ou

Superposer les fruits dans des coupes transparentes (ou des verres). Mélanger le jus et le sirop d'érable et répartir sur les fruits. Garnir de menthe fraîche.

Variante

N'hésitez pas à changer les fruits selon la saison!

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



FILETS DE TRUITE ET SALSA AUX TOMATES ET AUX CERISES DE TERRE

Portions : 2 à 4  15 min
Temps d'attente :  5 à 10 min
30 à 60 min

Ingrédients

Salsa aux cerises de terre

- 250 ml (1 tasse) de cerises de terre coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises coupées en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- Sel et poivre au goût

Poisson

- 2 filets de truite issue de la pêche durable de 200 g (1/2 lb) chacun
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Pour la préparation de la salsa : dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et laisser reposer à température ambiante 30 à 60 min pour permettre aux saveurs de s'amalgamer.
2. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
3. Huiler une plaque de cuisson. Y déposer les filets de truite, la peau dessous. Les badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer.
4. Cuire au four 5 à 10 min ou jusqu'à ce que la chair soit à peine translucide et se défasse à l'aide d'une fourchette. Garnir de la salsa.

Source : Inspirée de fr.chatelaine.com/cuisine/recettes-cuisine



ASTUCE!

Pour bien choisir vos cerises de terre, préférez celles qui sont fermes, brillantes et de coloration uniforme. Si elles sont vendues avec leur calice, ce dernier doit être cassant!

