



☞ Le terme "fruits-rouges" désigne un mélange de fruits qui comporte à la fois les fraises, les framboises, les groseilles, les mûres, les myrtilles, les cerises et les baies de cassis.

## Fruits rouges

### ● Conseils

Les fruits rouges sont délicieux apprêtés en salades de fruits, avec un peu de sucre et un très léger jus de citron. En charlotte ou en tarte, il feront fondre de plaisir le mangeur le plus exigeant.

### ● Stockage

Avec les fruits rouges, le mieux est de les consommer le plus vite possible. Ils se congèlent très bien.

### ● Le saviez vous ?

Ces fruits rouges sont réputés pour accélérer l'élimination des toxines qui encombrant le corps. La myrtille est quant à elle réputée pour stimuler l'acuité visuelle.

### ● Recette "Coulis de fruits rouges"

Pour 8 personnes

#### Ingrédients :

- 500 g de framboises ou de fraises

- 100 à 250 g de sucre (à adapter en fonction du taux de sucre des fruits)

- quelques gouttes de jus de citron

- ☞ Dans une grande jatte, mettez les fruits rouges avec le sucre.
- ☞ Incorporez quelques gouttes de jus de citron.
- ☞ Mixez bien le tout.
- ☞ Goûtez le coulis et rajouter du sucre si nécessaire.
- ☞ Passez le coulis au chinois (passoire à grille fine).
- ☞ Utilisez le pour accompagner vos desserts.