



SOUPE DE FRAMBOISES

Et si la soupe était consommée au goûter ? Et si cette soupe était naturellement sucrée ?

Voici une façon originale et délicieuse d'accompagner les goûters festifs des grands.

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

(pour 8 à 10 portions pour les enfants d'un an et plus)¹

350 g de framboises surgelées

25 cl de jus d'orange (pressé ou sans sucre ajouté)

1 gousse de vanille

2 cuillères à soupe de miel

Préparation

- Verser dans une casserole les framboises, le jus d'orange, la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur et le miel
- Laisser infuser à feu doux pendant 10 minutes
- Retirer la casserole du feu et ôter la gousse de vanille
- Mixer le tout et verser dans des petits verres
- Recouvrir les verres avant de les placer au réfrigérateur, durant minimum une heure, avant de la déguster

Le saviez-vous ?²



La vanille est une espèce d'orchidée originaire du Mexique, fleur du vanillier.

Le vanillier se développe sous forme de lianes qui s'accrochent aux arbres ou aux supports environnants par leurs racines. Les lianes sont de couleur verte, elles sont charnues et cylindriques. Les feuilles vertes sont ovales et de grande dimension puisqu'elles peuvent atteindre 25 cm de long. Les fleurs odorantes sont de couleur blanche à jaune pâle.

La culture de la vanille nécessite l'intervention humaine pour féconder l'orchidée. Cette fécondation se fait fleur par fleur. De cette fécondation naîtra un fruit, la gousse. Celle-ci renferme des milliers de minuscules graines noires, très aromatiques.

Il existe de nombreuses espèces et sous-espèces de vanille, seules trois d'entre elles sont réellement exploitées...

¹ Cette préparation ne convient pas aux nourrissons âgés de moins d'un an car elle contient du miel.

² Référence : <http://www.marmiton.org>

Le saviez-vous ?

QUELQUES CONSEILS UTILES...



Achetez de préférence votre vanille entière en gousses. Celles-ci doivent être bien parfumées, brillantes, souples et charnues. Elles ne doivent en aucun cas être un peu sèches ou racornies. Conservez-les au sec (pour éviter la formation de moisissures), à l'abri de la lumière et de l'air (qui pourrait assécher les gousses). La durée de stockage sera indiquée sur l'emballage. Les gousses de vanille se conservent entre 15°C et 20°C (donc dans la réserve) mais elles peuvent être placées au réfrigérateur (en été par exemple) dans le bac à fruits/légumes.

Astuce : Si vous avez beaucoup de gousses de vanille, il est conseillé de les maintenir serrées ensemble à l'aide d'une ficelle afin de conserver leur humidité et leur souplesse.

Pour parfumer vos plats, fendez la gousse de vanille en deux à l'aide d'un petit couteau pointu et raclez l'intérieur de la gousse pour récupérer les petites graines noires qu'elle contient. Ajoutez les graines à votre préparation, ainsi que l'enveloppe de la gousse que vous prendrez soin d'ôter à la fin.

Bon appétit !

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques ONE