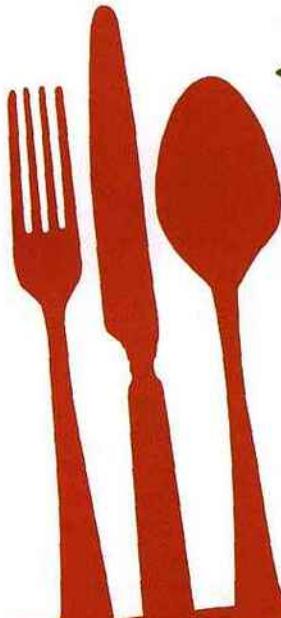
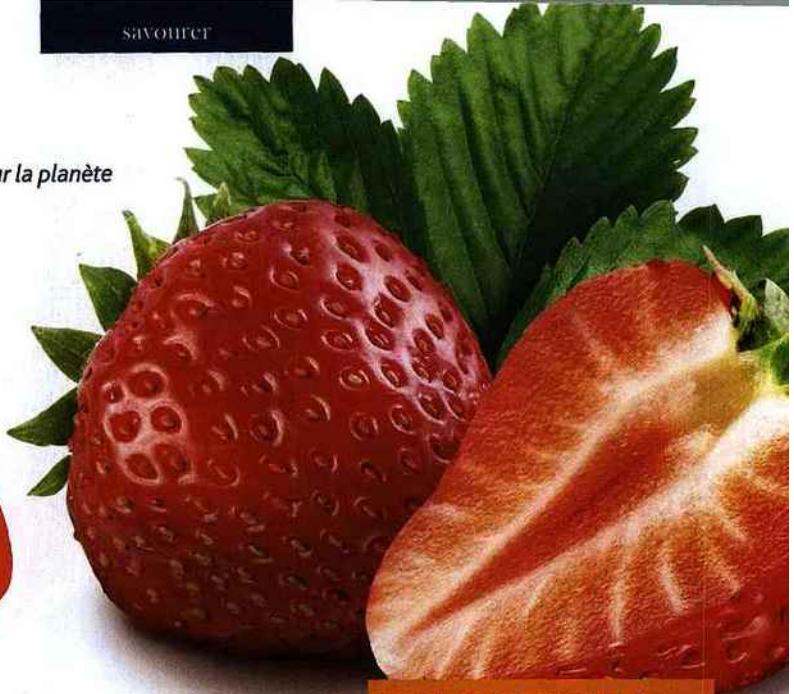


SAVOIR ET

# Conso

Mes courses pour la planète



RECETTE DE SAISON

SALADE DE FRAISES ET CHÈVRE FRAIS \*

**INGRÉDIENTS**

(Pour 4 personnes)

- 500 g de fromage de chèvre frais • 200g de salade • 250g de fraises • 3 cs de vinaigre balsamique • 1/2 cuillères à café de moutarde • huile d'olive • sel • poivre • ciboulette ciselée • pignons de pin.

**PRÉPARATION**

- Écrasez le fromage de chèvre frais et mélangez-le avec l'huile d'olive, la ciboulette et le poivre.
- Lavez les fraises, coupez-les en deux ou quatre.
- Préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre.
- Faites griller les pignons de pin à sec.
- Disposez les feuilles de salade et les fraises sur des assiettes.
- Formez des petites quenelles de fromage à l'aide d'une cuillère à café et posez-les sur la salade.
- Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de pignons de pin.

\* Recette extraite de [cuisine.notrefamille.com](http://cuisine.notrefamille.com)

## RAMENEZ VOS FRAISES !

La fraise, emblème de la gourmandise, devenu le symbole de l'oubli des saisons et d'une agriculture polluante, a de quoi rougir. Tant elle se trouve au centre de tous les enjeux. La France en consomme annuellement 130 000 tonnes dont une grande partie sous forme de confitures : c'est le parfum préféré des Français ! Selon le WWF, les fraises espagnoles (71% de nos importations) ont un « impact catastrophique » sur l'environnement. Ces cultures sous plastique abusent des produits chimiques et de grandes quantités d'eau pour l'irrigation, dans une région aride, l'Andalousie. Les fraises cultivées en pleine terre, d'avril à octobre, apportent les meilleures garanties gustatives. Contrairement à certains fruits, l'absence de coloration trahit une cueillette prématurée. Le rouge brillant et uniforme est bien sûr de rigueur, mais la collerette qui se détache indique que le fruit est à maturité. Les fraises bio sont très demandées mais restent rares car les plants bio sont eux-mêmes rares. Côté emballage, préférez les barquettes en bois ou carton à celles en plastique sous cellophane.

© Photos: Shutterstock - DR

Pour en savoir plus : [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)