

Sirop de fraises maison ~ et une recette bonus de muffins (vegan, sans gluten)

Bonjour ! L'après-midi, nous sommes très « pause sirop » à la maison. J'apprécie particulièrement ceux élaborés par l'entreprise familiale Meneau que j'achète en magasin bio. Seulement, en ce moment, je dois faire mes courses bio en ligne, puisque les enseignes à proximité de chez moi sont en réalité bien loin du périmètre autorisé. Qu'à cela ne tienne, je me suis lancée dans la préparation de ma propre boisson, un sirop de fraises maison !

Le sirop est une vraie gourmandise, composée de sucre auquel on vient ajouter des arômes, sous forme naturelle ou chimique. On l'utilise souvent en pâtisserie, pour imbiber ses génoises et biscuits, ou pour élaborer un sorbet. En France, la commercialisation du sirop est réglementée. N'est pas sirop qui veut ! La proportion de sucre est imposée : au moins 55 %. Seules les préparations bio doivent être dépourvues de colorants et de conservateurs. Un sirop de menthe n'est pas vert en réalité (la couleur verte des sirops de menthe est obtenue par un mélange de deux colorants alimentaires).



Je suis toujours en admiration devant la beauté des fraises...!

Dans un monde idéal, le sucrant employé pour élaborer un sirop

proviendrait de sucre de canne non raffiné. Actuellement, ce sont plutôt le sucre de betterave, le sirop de glucose et l'isoglucose (ou sirop de maïs), que l'on retrouve en majorité. Si je reprends la composition du sirop de menthe d'une grande enseigne française, je lis : « Eau, sucre, sirop de glucose-fructose, arôme naturel de menthe, colorants : caroténoïdes, caramel de sulfite caustique, curcumine, bleu brillant FCF, concentré de carthame et de citron, antioxydant : acide ascorbique. » Pour comparer, la marque bio que je citais précédemment confectionne son sirop de menthe avec les ingrédients suivants : « Sucre de canne roux, eau, extrait naturel de menthe, arôme naturel de citron », avec 100% de ses ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Une autre marque de sirops conventionnels, largement répandue elle aussi, propose un sirop de fraises composé de : « Sucre, eau, jus concentré de fraises et autres fruits, acidifiant : acide citrique, arôme, colorants : E122. Jus de fruits : 19% minimum dont 18% de jus de fraise. E122 : Peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants. » Sur ces belles notes, je souhaite vous apporter aujourd'hui une alternative aux sirops du commerce, beaucoup trop sucrés et chimiques à mon goût (je suis une vraie rabat-joie !).

Mon sirop de fraises maison est préparé à partir de chutes de fraises et de fraises abîmées. Nous avons la chance d'habiter dans une région où ce fabuleux petit fruit rouge pousse facilement. Actuellement, des producteurs nous les proposent à la vente à côté de chez nous. Nous apprécions les gros fruits à la croque, les fraises plus petites me servent à préparer de [jolies desserts](#), tandis que les fraises amochées et les bouts de fruits trop clairs ou mis de côté par mon fils passent à la casserole ! Je prépare ma boisson au bain-marie et je récupère la pulpe que nous mangeons à la petite cuillère. On peut

également la glisser dans un yaourt ou même un gâteau, comme je vous le propose plus bas. Ma préparation étant moins sucrée que celles du commerce, elle se conserve au frais et moins longtemps (le sucre, comme le sel, est un conservateur naturel). Aussi, je vous invite à réaliser des petites quantités, régulièrement, avec des fraises locales et sans pesticides si possible (les fraises sont parmi les fruits les plus contaminés – rabat-joie jusqu’au bout !).



Sirop de fraises maison, dilué ici dans de l'eau

Sirop de fraises maison

Ingrédients pour 100 ml de sirop :

- 80 g de fraises bio (des fraises abîmées ou « moches », des chutes de fraises)
- 40 g de sucre blond (j'utilise toujours du sucre blond équitable et bio, non raffiné)
- 80 g d'eau

Méthode :

1. Rincer et équeuter les fraises.
2. Les placer dans une petite casserole avec le sucre et l'eau.
3. Déposer la casserole dans une casserole plus grande et verser de l'eau jusqu'aux « fesses » de la petite casserole, en mode bain-marie.
4. Faire frémir l'eau (pas d'ébullition) et laisser cuire ainsi 30 minutes, en mélangeant quelques fois.
5. Filtrer à l'aide d'un chinois : verser le sirop dans une petite bouteille en verre bien propre, laisser refroidir et placer au réfrigérateur. Il se conserve ainsi 2 semaines.
6. Conserver la pulpe pour la déguster en compote, seule ou avec un yaourt, ou pour [garnir une tartelette aux fraises](#) ou des muffins (cf. la recette qui suit).
7. Pour profiter de votre sirop, compter 2 c. soupe de sirop pour 200 ml d'eau, à boire bien frais.



Muffins à la banane et purée de fraises maison – La seule et unique photo de mes gâteaux, puisque mon fils s'est fait mal au pied au même moment !

Muffins à la banane et à la pulpe de fraises

Ingrédients pour 4 muffins :

- 120 g de bananes bien mûres coupées en rondelles, soit 1 belle banane
- 65 g de lait de soja (idéalement, à la vanille) ou d'amande
- 15 g d'huile d'olive (+ un peu d'huile pour les moules)
- 1 c. à café de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 2 c. à café (5 g) de sucre blond ou complet
- 100 g de farine de blé T80 (que l'on peut remplacer par de la farine de blé T65 ou encore par un mélange de farine de riz complet 70 g et de farine de sarrasin ou de châtaigne 30 g)
- La pulpe de fraises qui reste après la confection de votre sirop, ou bien de la compote ou de la confiture, ou même de la pâte à tartiner : compter 4 c. à café à peu près

Méthode :

1. Enfourner votre four à 200° (th.6-7).
2. Placer les rondelles de bananes dans un saladier et bien les écraser à la fourchette.
3. Incorporer le lait végétal, l'huile d'olive ainsi que le vinaigre de cidre ou le jus de citron puis mélanger vivement.

4. Dans un second saladier, combiner le bicarbonate alimentaire, le sel, le sucre et la farine.
5. Verser la préparation liquide sur la préparation sèche et amalgamer l'ensemble rapidement, avec le moins de coups de cuillère possible. Ceci permet à vos petits gâteaux de mieux lever et d'être plus aérés.
6. Huiler légèrement 4 empreintes à muffins et couler la moitié de la pâte.
7. Répartir la pulpe de fraises puis couler le restant de pâte dans vos moules.
8. Baisser la température du four à 180° (th.6) et enfourner 30 minutes.
9. Laisser tiédir avant de démouler.

Astuce :

Vous pouvez tout à fait ne pas garnir vos muffins de pulpe/confiture et les enfourner tels quels, sans centre coulant/gourmand.

[themoneytizer id=13364-16]