

# Génoise façon fraisier

Préparation : 25 min  
Cuisson : 25 min  
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini  
Inversion : 10 min

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la grande cocotte\*  
+ plat à tarte en porcelaine

- 500 g de fraises
- 3 œufs
- 90 g de sucre en poudre
- 90 g + 15 g de farine
- 1 gousse de vanille
- 80 g de cassonade
- 1/2 jus de citron
- 15 g + 20 g de beurre
  
- 80 g d'eau au fond de la cocotte

### \* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez ce dessert pour 4 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.  
Cuisson : 20 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.

## Atouts nutrition :

Fibres page 71

Antioxydants page 70

Vitamines C page 73

*Les fraises, peu caloriques, permettent d'avoir un dessert gourmand tout en légèreté. Elles sont une excellente source d'antioxydants grâce à la vitamine C qu'elles contiennent. De quoi donner un "coup de pêche".*

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	952,8 kJ / 226,8 kcal	11,3 %
Protéines	5,8 g	11,6 %
Lipides	7,5 g	10,7 %
Glucides	32 g	12,3 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)

pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

## Préparation :

- 1 Rincez rapidement les fraises à l'eau froide, égouttez-les, équeutez-les et taillez-les en fines tranches. Déposez-les dans un récipient avec la cassonade, la moitié des grains de vanille et le jus de citron. Mélangez et versez dans une passoire pour récupérer le jus.
- 2 Beurrez le plat à tarte avec 15 g de beurre ramolli, utilisez un pinceau du bas vers le haut pour les bords du plat. Farinez-le avec 15 g de farine et retirez l'excédent en retournant le plat. Mettez le plat au réfrigérateur.
- 3 Battez les œufs, le sucre et le reste des grains de vanille une dizaine de minutes au fouet électrique ou au robot. Stoppez le mélange, ajoutez la farine tamisée. Mélangez très délicatement avec une maryse pour ne pas faire retomber la consistance. Terminez par 20 g de beurre fondu.
- 4 Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, déposez le plat à tarte et versez-y la pâte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 Au terme de la cuisson, démoulez la génoise sur un plat et laissez-la refroidir avant de la couper en deux dans l'épaisseur. À l'aide d'un pinceau, imbibe l'intérieur des biscuits avec le sirop de fraises. Disposez les fraises émincées sur le biscuit du bas et recouvrez avec l'autre partie. Mettez au froid jusqu'à la dégustation.

**Note du chef :** cette version allégée du fraisier démontre que le biscuit peut cuire dans une ambiance vapeur tout en colorant et sans préchauffer votre appareil de cuisson.