

# Un été Folk Et Gourmand



*25 sorbets pour s'évader*



Ce e-book est offert par l'émission « La Croisière Folk ». Interdit à la vente et à la copie. Les contrevenants seront livrés aux requins - ou abandonnés sur une île déserte, munis d'un ukulélé et d'un manuel "Comment survivre en 12 accords". Photos: © Envato.

## ***Un voyage gourmand entre vergers, potagers et chemins sauvages***

L'été est la saison des festivals, des longues soirées en terrasse, des pique-niques improvisés, des rencontres et des voyages. C'est aussi la saison idéale pour savourer des desserts rafraîchissants et faire voyager ses papilles.

Avec ce E Book, La Croisière Folk vous invite à embarquer pour une aventure gourmande hors des sentiers battus. Au fil des pages, vous découvrirez 25 recettes de sorbets originales où se mêlent fruits de saison, légumes surprenants, fleurs parfumées et plantes sauvages.

Parce que la musique folk célèbre les terroirs, les traditions et l'ouverture sur le monde, nous avons imaginé des recettes inspirées à la fois des jardins, des vergers, des chemins de campagne et des horizons lointains.

Que vous soyez amateur de cuisine, passionné de nature ou simple gourmand en quête de fraîcheur, vous trouverez dans ces pages de quoi étonner votre famille et vos amis.

Chaque recette est accompagnée d'une « Escale Croisière Folk », une invitation au voyage, à la rêverie et à l'évasion musicale.

Alors, installez-vous confortablement, laissez jouer les violons, les guitares et les mandolines, et préparez-vous à vivre un été placé sous le signe de la gourmandise et du partage.

Bon voyage gourmand... et bienvenue à bord de La Croisière Folk !

### **Bien réussir ses sorbets : les secrets d'une glace pleine de fraîcheur**

Un sorbet réussi, c'est avant tout une rencontre entre de beaux produits, un peu de savoir-faire et beaucoup de gourmandise. Que vous soyez débutant ou cuisinier confirmé, voici quelques conseils pour transformer votre cuisine en véritable escale gourmande.

#### **Choisissez des fruits mûrs et parfumés**

Le secret d'un excellent sorbet réside dans la qualité des ingrédients. Utilisez toujours des fruits bien mûrs, idéalement de saison et locaux lorsque cela est possible. Plus un fruit est mûr, plus il sera naturellement sucré et parfumé.

N'hésitez pas à visiter les marchés locaux, les cueillettes à la ferme ou même votre jardin.

#### **Pourquoi ajoute-t-on du sucre ?**

Le sucre ne sert pas uniquement à sucrer le sorbet. Il contribue également à :

- améliorer la texture ;
- éviter que le sorbet ne devienne trop dur ;
- préserver les arômes des fruits.

Vous pouvez remplacer une partie du sucre par du miel, du sirop d'agave ou du sirop d'érable.

### **Avec ou sans sorbetière ?**



#### **Avec sorbetière**

Une sorbetière permet d'obtenir une texture très onctueuse grâce au brassage continu pendant la congélation.

En général :

- versez la préparation bien froide dans la machine ;
- laissez tourner entre 25 et 40 minutes selon les modèles.

#### **Sans sorbetière**

Pas de panique !

Versez simplement votre préparation dans un récipient peu profond allant au congélateur.

Pendant les trois premières heures, remuez énergiquement toutes les 30 à 45 minutes avec une fourchette ou un fouet afin de casser les cristaux de glace.

#### **Comment obtenir une texture encore plus crémeuse ?**

Vous pouvez ajouter :

- une cuillère à soupe de miel ;

- une cuillère à soupe de sirop de glucose ;
- un blanc d'œuf monté en neige incorporé délicatement juste avant la congélation (facultatif).

## Récolter les plantes sauvages en toute sécurité



Plusieurs recettes de ce E Book utilisent des plantes sauvages.

Quelques règles essentielles :

- ne récoltez que des plantes que vous identifiez avec certitude ;
- évitez les bords de routes, les terrains traités et les zones fréquentées par les animaux domestiques ;
- cueillez avec modération afin de préserver la biodiversité ;
- privilégiez les jeunes feuilles et les fleurs fraîchement ouvertes.

En cas de doute, abstenez-vous.

### Conservation des sorbets

Les sorbets maison se conservent généralement :

**2 à 3 semaines au congélateur.**

Sortez-les du congélateur environ 10 minutes avant la dégustation afin qu'ils retrouvent toute leur onctuosité.

## Cap sur la fraîcheur !

Quand le soleil brille et que les journées s'étirent, quoi de plus agréable qu'une pause glacée pour se rafraîchir ? Dans cette nouvelle escale gourmande de **La Croisière Folk**, nous vous invitons à larguer les amarres et à partir pour un voyage aux saveurs étonnantes. Des grands classiques fruités aux créations plus audacieuses mêlant légumes, fleurs et plantes sauvages, chaque recette est une invitation à l'évasion.

Fermez les yeux, imaginez une terrasse au bord de la mer, une douce mélodie folk en arrière-plan et une coupe de sorbet maison entre les mains... Il ne vous reste plus qu'à choisir votre prochaine destination gourmande. Alors, à vos fruits, à vos herbes aromatiques et à votre sorbetière : l'été peut commencer !



# Sorbet Fraise & Menthe Sauvage



## Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de fraises bien mûres
- 100 g de sucre de canne
- 10 feuilles de menthe sauvage (ou menthe du jardin)
- Le jus d'un demi-citron
- 10 cl d'eau

## Préparation détaillée

1. Lavez soigneusement les fraises sous un filet d'eau froide.
2. Retirez les queues vertes puis coupez les fraises en deux.
3. Versez l'eau dans une petite casserole avec le sucre.
4. Faites chauffer à feu doux pendant 3 à 4 minutes en remuant jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous. Laissez refroidir.
5. Lavez les feuilles de menthe.
6. Placez les fraises, la menthe, le jus de citron et le sirop refroidi dans un mixeur.

7. Mixez jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
8. Si vous préférez un sorbet sans petits grains, passez le mélange dans une passoire fine.
9. Versez la préparation dans une sorbetière et laissez turbiner environ 30 minutes.

### **Sans sorbetière**

Versez la préparation dans un récipient allant au congélateur. Placez-le au congélateur pendant 4 heures en remuant vigoureusement toutes les 30 minutes avec une fourchette afin d'éviter la formation de gros cristaux.

### **Astuce**

Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche au moment du service.

### **Escale Croisière Folk**

*Fermez les yeux : vous êtes assis dans un jardin anglais au cœur de l'été, une guitare acoustique joue doucement tandis que le parfum des fraises fraîchement cueillies flotte dans l'air.*

## **Sorbet Pêche & Verveine Citronnelle**



## Ingrédients

- 600 g de pêches mûres
- 120 g de sucre
- 15 feuilles de verveine citronnelle
- 15 cl d'eau
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Portez l'eau à ébullition.
2. Retirez la casserole du feu et ajoutez les feuilles de verveine.
3. Laissez infuser pendant 15 minutes.
4. Filtrez l'infusion puis ajoutez le sucre encore à chaud. Mélangez jusqu'à dissolution complète.
5. Lavez les pêches, retirez les noyaux et coupez-les en morceaux.
6. Déposez les morceaux dans le mixeur avec l'infusion refroidie et le jus de citron.
7. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.
8. Placez la préparation au réfrigérateur pendant 1 heure.
9. Turbinez ensuite en sorbetière ou congelez selon la méthode précédente.

## Astuce

Choisissez des pêches très parfumées pour un résultat optimal.

### Escale Croisière Folk

*Une halte sous les tilleuls d'un petit village provençal, bercée par les accords d'un violon folk et le chant des cigales.*

# Sorbet Abricot & Thym Citron



## Ingrédients

- 600 g d'abricots mûrs
- 100 g de sucre
- 12 cl d'eau
- 3 petits brins de thym citron
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Lavez les abricots puis ouvrez-les en deux pour retirer les noyaux.
2. Versez l'eau et le sucre dans une casserole.
3. Portez doucement à ébullition.
4. Ajoutez le thym citron et laissez infuser 15 minutes hors du feu.
5. Filtrez puis laissez refroidir.
6. Mixez les abricots avec le sirop parfumé et le jus de citron.
7. Placez la préparation au réfrigérateur pendant au moins une heure.
8. Turbinez ensuite.

## Astuce

Servez ce sorbet avec quelques morceaux d'abricots frais.

## Escale Croisière Folk

*Une soirée d'été sur une place de village du sud de la France où résonnent accordéons et chansons traditionnelles.*

# Sorbet Framboise & Fleur de Sureau



## Ingrédients

- 500 g de framboises
- 100 g de sucre
- 10 ombelles de fleurs de sureau fraîches
- 15 cl d'eau
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Secouez délicatement les fleurs de sureau pour éliminer les insectes sans les laver afin de préserver leur parfum.
2. Faites chauffer l'eau et le sucre.
3. Ajoutez les fleurs hors du feu.
4. Laissez infuser pendant 20 minutes.
5. Filtrez soigneusement.
6. Mixez les framboises avec l'infusion et le jus de citron.
7. Passez éventuellement au tamis pour retirer les graines.
8. Réfrigérez une heure puis turbinez.

## Astuce

Les fleurs de sureau doivent être récoltées loin des routes et des zones traitées.

## Escale Croisière Folk

*Imaginez un festival folk dans la campagne irlandaise, entre collines verdoyantes, musique celtique et parfums de haies sauvages.*

## Sorbet Carotte, Orange & Gingembre



## Ingrédients

- 500 g de carottes
- Le jus de 3 oranges

- 80 g de sucre
- 1 cm de gingembre frais
- 10 cl d'eau

## Préparation détaillée

1. Épluchez les carottes puis coupez-les en rondelles.
2. Faites-les cuire à la vapeur pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Préparez un sirop en faisant chauffer l'eau et le sucre.
4. Râpez finement le gingembre.
5. Pressez les oranges.
6. Déposez les carottes cuites, le jus d'orange, le gingembre et le sirop refroidi dans le mixeur.
7. Mixez longuement jusqu'à obtenir une texture très lisse.
8. Placez au frais pendant une heure.
9. Turbinez ensuite.

## Astuce

Une pincée de cannelle apportera une touche supplémentaire de gourmandise.

## Escale Croisière Folk

*Cap sur les marchés colorés du Maroc, où les épices, les musiques traditionnelles et les saveurs ensoleillées invitent au voyage.*

Ce format donnera beaucoup plus de valeur à ton e-book et permettra même aux cuisiniers débutants de réussir facilement ces sorbets.

## Sorbet Poire & Mélisse



## Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g de poires bien mûres
- 100 g de sucre de canne
- 15 cl d'eau
- Une dizaine de feuilles de mélisse fraîche
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Lavez les poires, épluchez-les puis retirez les pépins.
2. Coupez-les en morceaux.
3. Versez l'eau et le sucre dans une casserole et faites chauffer doucement jusqu'à dissolution complète du sucre.
4. Hors du feu, ajoutez les feuilles de mélisse et laissez infuser pendant 15 minutes.
5. Filtrez puis laissez refroidir.
6. Placez les morceaux de poires dans un mixeur avec l'infusion et le jus de citron.
7. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
8. Réservez une heure au réfrigérateur.
9. Turbinez en sorbetière pendant 30 minutes ou utilisez la méthode sans sorbetière.

## Astuce

Quelques fines tranches de poire séchée apporteront une jolie décoration.

## Escale Croisière Folk

*Imaginez une balade au cœur d'un verger normand, tandis qu'au loin résonnent les notes d'une guitare acoustique et d'un violon traditionnel.*

## Sorbet Tomate Cerise & Basilic



## Ingrédients

- 700 g de tomates cerises très mûres
- 80 g de sucre
- 10 feuilles de basilic frais
- Le jus d'un citron
- 10 cl d'eau

## Préparation détaillée

1. Lavez les tomates cerises.
2. Portez une casserole d'eau à ébullition.
3. Plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante puis immédiatement dans de l'eau glacée.
4. Retirez délicatement la peau.
5. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
6. Laissez refroidir.
7. Mixez les tomates avec le basilic, le jus de citron et le sirop.
8. Passez la préparation au tamis afin d'éliminer les graines.
9. Réfrigérez une heure avant de turbiner.

## Astuce

Ce sorbet peut également être servi en entrée avec une feuille de basilic frais.

## Escale Croisière Folk

*Direction l'Italie et ses places animées où les musiciens de rue accompagnent les longues soirées d'été.*

# Sorbet Betterave Rouge & Fruits Rouges



## Ingrédients

- 300 g de betterave rouge cuite
- 300 g de mélange de fruits rouges
- 100 g de sucre
- 10 cl d'eau
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Coupez la betterave cuite en morceaux.
2. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau.
3. Laissez refroidir.
4. Placez la betterave, les fruits rouges, le sirop et le jus de citron dans le mixeur.
5. Mixez jusqu'à obtenir une texture très fine.
6. Passez éventuellement au tamis.
7. Réfrigérez pendant une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

Une feuille de menthe fraîche accompagne parfaitement ce sorbet.

## Escale Croisière Folk

*Sous le soleil des festivals scandinaves, ce sorbet aux couleurs flamboyantes évoque les couchers de soleil nordiques.*

# Sorbet Concombre & Menthe



## Ingrédients

- 2 gros concombres
- 80 g de sucre
- 20 feuilles de menthe
- Le jus de deux citrons verts
- 10 cl d'eau

## Préparation détaillée

1. Épluchez les concombres.
2. Coupez-les en deux et retirez les graines à l'aide d'une cuillère.
3. Coupez la chair en morceaux.
4. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre puis laissez refroidir.
5. Mixez les morceaux de concombre avec la menthe, le jus de citron vert et le sirop.
6. Filtrez pour obtenir une texture parfaitement lisse.
7. Réfrigérez une heure puis turbinez.

## Astuce

Ajoutez quelques zestes de citron vert juste avant de servir.

## Escale Croisière Folk

*Une halte rafraîchissante sur les rives d'un lac canadien après une journée de randonnée et de musique autour du feu.*

# Sorbet Rhubarbe & Fleurs d'Hibiscus



## Ingrédients

- 500 g de rhubarbe
- 120 g de sucre
- 15 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Lavez et épluchez la rhubarbe si nécessaire.
2. Coupez-la en tronçons de 2 cm.
3. Faites cuire la rhubarbe avec 5 cl d'eau pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'eau avec le sucre.
5. Hors du feu, ajoutez les fleurs d'hibiscus et laissez infuser 15 minutes.

6. Filtrez l'infusion.
7. Mixez la rhubarbe cuite avec l'infusion et le jus de citron.
8. Laissez refroidir puis placez une heure au réfrigérateur.
9. Turbinez.

## Astuce

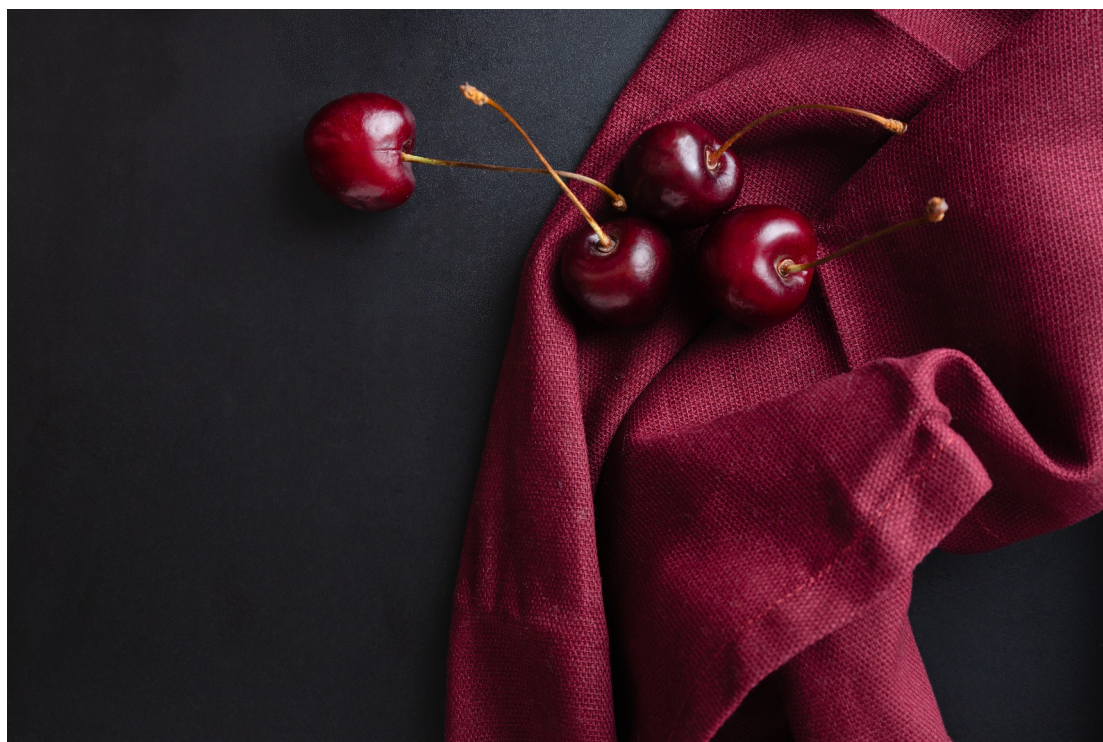
Quelques pétales d'hibiscus séchés émiettés apporteront une jolie finition.

## Escale Croisière Folk

*Un parfum de jardins anglais et de festivals folk estivaux flotte dans l'air, entre poésie et musique acoustique.*

Dans ton e-book, je te conseille également d'ajouter une page d'introduction expliquant les bases de la réalisation d'un bon sorbet (choix des fruits, utilisation d'une sorbetière, congélation, récolte des plantes sauvages en toute sécurité, etc.).

## Sorbet Cerise & Romarin



### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g de cerises bien mûres
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- 1 branche de romarin frais

- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Lavez les cerises puis retirez les queues et les noyaux.
2. Versez l'eau et le sucre dans une casserole.
3. Portez à légère ébullition.
4. Retirez du feu puis ajoutez le romarin.
5. Laissez infuser 15 minutes.
6. Filtrez le sirop et laissez-le refroidir.
7. Mixez les cerises avec le sirop parfumé et le jus de citron.
8. Passez éventuellement au tamis.
9. Placez une heure au réfrigérateur.
10. Turbinez ou placez au congélateur.

## Astuce

Décorez avec une petite branche de romarin frais.

## Escale Croisière Folk

*Une douce soirée d'été en Provence. Les guitares résonnent sur la place du village tandis que les cigales accompagnent les derniers rayons du soleil.*

## Sorbet Myrtille & Lavande



## Ingrédients

- 500 g de myrtilles
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- 1 cuillère à café de fleurs de lavande alimentaire
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Faites chauffer l'eau avec le sucre.
2. Hors du feu, ajoutez la lavande.
3. Laissez infuser 10 minutes.
4. Filtrez soigneusement.
5. Mixez les myrtilles avec le sirop et le jus de citron.
6. Passez au tamis si nécessaire.
7. Réfrigérez pendant une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

La lavande doit être utilisée avec parcimonie pour éviter l'amertume.

## Escale Croisière Folk

*Au cœur des montagnes, ce sorbet évoque une randonnée estivale ponctuée de chansons folk autour d'un feu de camp.*

## Sorbet Melon & Aspérule Odorante



## Ingrédients

- 700 g de chair de melon
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- 6 brins d'aspérule odorante séchée
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
2. Ajoutez l'aspérule hors du feu.
3. Laissez infuser 20 minutes.
4. Filtrez et laissez refroidir.
5. Coupez le melon en morceaux.
6. Mixez-le avec le sirop parfumé et le jus de citron.
7. Réservez une heure au frais.
8. Turbinez.

## Astuce

L'aspérule développe ses arômes après séchage.

## Escale Croisière Folk

*Une escale au Luxembourg ou dans les Ardennes, entre forêts mystérieuses, légendes et musique traditionnelle.*

## Sorbet Pastèque & Rose



## Ingrédients

- 700 g de chair de pastèque
- 80 g de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose alimentaire
- Le jus d'un citron vert

## Préparation détaillée

1. Retirez soigneusement les graines de la pastèque.
2. Coupez la chair en morceaux.
3. Préparez un sirop léger avec l'eau et le sucre.
4. Laissez refroidir.
5. Mixez la pastèque avec le sirop, le jus de citron vert et l'eau de rose.
6. Placez une heure au réfrigérateur.
7. Turbinez.

## Astuce

Ajoutez quelques pétales de roses comestibles au moment du service.

## Escale Croisière Folk

*Cap vers l'Orient, là où les parfums de rose et les musiques traditionnelles invitent au rêve et à l'évasion.*

## Sorbet Cassis & Reine-des-Prés



## Ingrédients

- 500 g de cassis
- 120 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Quelques fleurs de reine-des-prés
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Faites chauffer l'eau avec le sucre.
2. Hors du feu, ajoutez les fleurs de reine-des-prés.
3. Laissez infuser 20 minutes.
4. Filtrez puis laissez refroidir.
5. Mixez le cassis avec l'infusion et le jus de citron.
6. Passez au tamis afin d'éliminer les graines.
7. Réfrigérez une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

La reine-des-prés apporte une délicate note d'amande et de vanille.

## Escale Croisière Folk

*Imaginez un festival folk au bord d'une rivière, où les violons celtiques dansent avec le vent d'été.*

## Sorbet Prune & Feuilles de Figuier



## Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g de prunes bien mûres
- 100 g de sucre de canne
- 15 cl d'eau
- 2 feuilles de figuier fraîches
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Lavez les prunes, coupez-les en deux et retirez les noyaux.
2. Versez l'eau et le sucre dans une casserole et faites chauffer jusqu'à complète dissolution du sucre.
3. Ajoutez les feuilles de figuier préalablement lavées et laissez infuser hors du feu pendant 20 minutes.
4. Retirez les feuilles et laissez refroidir le sirop.
5. Mixez les prunes avec le sirop parfumé et le jus de citron jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Passez éventuellement au tamis.
7. Placez la préparation au réfrigérateur pendant une heure.
8. Turbinez ou congelez en remuant régulièrement.

## Astuce

Les feuilles de figuier apportent naturellement de délicates notes de noix de coco.

## Escale Croisière Folk

*Un soir d'été dans un verger méditerranéen, tandis qu'une mandoline accompagne doucement le chant des grillons.*

## Sorbet Kiwi & Mélisse Citronnée



## Ingrédients

- 600 g de kiwis mûrs
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Une douzaine de feuilles de mélisse fraîche
- Le jus d'un citron vert

## Préparation détaillée

1. Épluchez les kiwis puis coupez-les en morceaux.
2. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
3. Hors du feu, ajoutez les feuilles de mélisse et laissez infuser 15 minutes.
4. Filtrez puis laissez refroidir.
5. Mixez les kiwis avec l'infusion et le jus de citron vert.
6. Réfrigérez une heure.
7. Turbinez.

## Astuce

Quelques zestes de citron vert accentueront la fraîcheur.

## Escale Croisière Folk

*Un souffle venu des côtes atlantiques, entre embruns, guitares et chants marins.*

## Sorbet Ananas & Verveine Sauvage



## Ingrédients

- 700 g d'ananas frais
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- 10 feuilles de verveine sauvage ou citronnelle
- Le jus d'un citron vert

## Préparation détaillée

1. Épluchez l'ananas et retirez le cœur fibreux.
2. Coupez la chair en morceaux.
3. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
4. Ajoutez la verveine hors du feu et laissez infuser 20 minutes.
5. Filtrez puis laissez refroidir.
6. Mixez l'ananas avec l'infusion et le jus de citron vert.
7. Réfrigérez au moins une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

Servez ce sorbet avec quelques feuilles de menthe fraîche.

## Escale Croisière Folk

*Cap sur les Caraïbes, où les rythmes acoustiques se mêlent aux parfums exotiques des îles.*

## Sorbet Mangue & Pissenlit



## Ingrédients

- 600 g de chair de mangue
- 80 g de sucre
- Une poignée de pétales de fleurs de pissenlit
- 12 cl d'eau
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Récoltez uniquement les pétales jaunes des fleurs de pissenlit.
2. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
3. Ajoutez les pétales et laissez infuser 15 minutes hors du feu.
4. Filtrez soigneusement.
5. Épluchez les mangues et coupez la chair en morceaux.
6. Mixez les mangues avec le sirop et le jus de citron.
7. Réfrigérez une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

Choisissez des mangues très mûres pour une saveur optimale.

## Escale Croisière Folk

*Entre musique du monde et folk métissé, ce sorbet est une invitation au voyage vers des horizons lointains.*

## Sorbet Pêche Blanche & Fleurs de Tilleul



## Ingrédients

- 600 g de pêches blanches
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Une poignée de fleurs de tilleul séchées
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
2. Ajoutez les fleurs de tilleul hors du feu et laissez infuser 20 minutes.
3. Filtrez et laissez refroidir.
4. Lavez les pêches, retirez les noyaux et coupez-les en morceaux.
5. Mixez les fruits avec l'infusion et le jus de citron.
6. Placez une heure au réfrigérateur.
7. Turbinez.

## Astuce

Quelques fleurs de tilleul fraîches feront une jolie décoration.

## Escale Croisière Folk

*Un pique-nique sous les grands arbres d'un festival folk, bercé par le son des guitares acoustiques*

## Sorbet Mûre Sauvage & Feuilles de Ronce



## Ingrédients

- 500 g de mûres sauvages
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- 6 jeunes feuilles de ronce
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Lavez soigneusement les mûres.
2. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
3. Ajoutez les feuilles de ronce et laissez infuser 15 minutes hors du feu.
4. Filtrez puis laissez refroidir.
5. Mixez les mûres avec le sirop et le jus de citron.
6. Passez au tamis pour éliminer les pépins.
7. Réfrigérez une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

Les jeunes feuilles de ronce offrent de délicates notes végétales.

## Escale Croisière Folk

*Le long d'un sentier bocager, les chansons traditionnelles résonnent tandis que mûrissent les fruits sauvages.*

## Sorbet Citron & Achillée Millefeuille



## Ingrédients

- Le jus de 5 citrons
- 120 g de sucre
- 20 cl d'eau
- Quelques fleurs d'achillée millefeuille

## Préparation détaillée

1. Faites chauffer l'eau avec le sucre.
2. Hors du feu, ajoutez les fleurs d'achillée et laissez infuser 15 minutes.
3. Filtrez et laissez refroidir.
4. Pressez les citrons.
5. Mélangez le jus avec l'infusion.
6. Placez une heure au réfrigérateur.
7. Turbinez.

## Astuce

Ce sorbet est idéal servi entre deux plats lors d'un repas festif.

### Escale Croisière Folk

*Un air de musique traditionnelle alpine souffle sur ce sorbet vif et désaltérant.*

## Sorbet Figue & Noix Verte



## Ingrédients

- 600 g de figues fraîches
- 80 g de sucre
- 12 cl d'eau
- 50 g de noix vertes confites
- Le jus d'un demi-citron

## Préparation détaillée

1. Lavez les figues et retirez les extrémités.
2. Coupez-les en quartiers.
3. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
4. Mixez les figues avec le sirop et le jus de citron.
5. Ajoutez les noix vertes finement hachées.
6. Réfrigérez une heure.
7. Turbinez.

## Astuce

Quelques éclats de noix caramélisées apporteront du croquant.

## Escale Croisière Folk

*Une veillée automnale autour d'un feu de camp, entre contes traditionnels et chansons anciennes.*

## Sorbet Pomme, Sureau & Ortie



## Ingrédients

- 500 g de pommes vertes
- 6 ombelles de fleurs de sureau
- 15 jeunes feuilles d'ortie blanchies
- 100 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Portez l'eau à ébullition avec le sucre.
2. Ajoutez les fleurs de sureau hors du feu et laissez infuser 20 minutes.
3. Filtrez.
4. Blanchissez les feuilles d'ortie pendant une minute dans l'eau bouillante puis refroidissez-les immédiatement.
5. Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux.
6. Mixez les pommes, les orties, l'infusion et le jus de citron.
7. Réfrigérez une heure.
8. Turbinez.

## Astuce

Cette recette est riche en saveurs végétales et en caractère.

## Escale Croisière Folk

*Une promenade dans les haies champêtres des Ardennes, accompagnée du chant des oiseaux et d'un air de flûte traditionnelle.*

## Sorbet Signature « La Croisière Folk »



## Ingrédients

- 250 g de fraises
- 250 g de framboises
- 250 g de pêches
- 8 fleurs de sureau
- 10 feuilles de menthe sauvage
- 120 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Le jus d'un citron

## Préparation détaillée

1. Préparez un sirop avec l'eau et le sucre.
2. Ajoutez les fleurs de sureau et la menthe hors du feu.
3. Laissez infuser 20 minutes.
4. Filtrez puis laissez refroidir.
5. Lavez et préparez tous les fruits.
6. Mixez les fruits avec le sirop parfumé et le jus de citron.
7. Passez éventuellement au tamis.
8. Réfrigérez au moins une heure.
9. Turbinez.

## Astuce

Servez ce sorbet dans de jolies coupes décorées de fleurs comestibles.

## Escale Croisière Folk

Voici le sorbet emblématique de La Croisière Folk : un voyage gourmand entre jardins, chemins de campagne et festivals d'été, là où la musique rassemble les cœurs et invite à l'évasion. Installez-vous confortablement, laissez jouer les violons, et savourez cette douce parenthèse estivale.

**Le voyage touche à sa fin, mais la gourmandise, elle, ne connaît pas de frontières.**

Nous espérons que ces recettes vous auront donné envie d'oser de nouvelles saveurs, de redécouvrir les trésors de nos jardins et de nos campagnes, et surtout de partager de délicieux moments avec ceux que vous aimez.

Comme la musique folk, la cuisine est une histoire de transmission, de créativité et de convivialité. Elle rassemble les générations, crée des souvenirs et nous invite sans cesse à explorer de nouveaux horizons.

N'hésitez pas à adapter ces recettes selon les fruits de votre région, les plantes que vous récoltez ou simplement vos envies du moment. Chaque sorbet peut devenir une création unique.

Et pendant que vous dégusterez ces douceurs estivales, pourquoi ne pas accompagner ce moment d'écoute avec une émission de La Croisière Folk ?

Toute l'équipe de La Croisière Folk vous souhaite un merveilleux été, riche en découvertes musicales, en rencontres et en saveurs.

À très bientôt pour de nouvelles escales gourmandes et musicales !

**La Croisière Folk** est un podcast musical hebdomadaire de 60 minutes, créé en septembre 2019 par le journaliste Eric Cooper. Son ambition : faire découvrir au plus grand nombre toutes les facettes... ou plutôt toutes les musiques folk. Car ici, pas de frontières ni de définition figée. Le Folk, avec un grand F, n'existe pas vraiment : il se décline en une multitude de traditions, d'influences et de sensibilités. De la Belgique aux États-Unis, en passant par la Bretagne, le Québec ou l'Australie, La Croisière Folk navigue librement entre Folk traditionnel, Folk rock, Folk Trad , bluegrass , Roots et americana.

Produite, réalisée et programmée par Eric Cooper, l'émission revendique une approche artisanale, exigeante et ouverte. Chaque semaine, elle propose une sélection éclectique mêlant découvertes contemporaines et classiques incontournables, dans un esprit de transmission et de partage.

Parmi les rendez-vous phares, la chronique 1-2-3 met à l'honneur un album à travers trois titres, tandis que deux émissions par mois offrent une programmation 100 % féminine, mettant en lumière les voix des femmes du folk. Et fidèle à une tradition intemporelle, chaque épisode inclut aussi une séquence pour découvrir un poème.

À la fois pointue et accessible, La Croisière Folk s'adresse autant aux passionnés qu'aux curieux, avec une seule ligne directrice : faire entendre de la bonne musique, au-delà des étiquettes.

**Découvrez l'émission :** <https://hearthis.at/la-croisiere-folk/>

**Contact :** [lacroisierefolk@yahoo.com](mailto:lacroisierefolk@yahoo.com)

## **Merci aux radios qui diffusent "La Croisière Folk"**



Radio Alma : Le lundi à 11 hrs sur 100.9 et en DAB+ (<http://www.radioalma.be/>)

Radio Antasia : 14 hrs (du lundi au samedi – Reddiffusions) et le dimanche à 20 hr (<https://radioantasia.fr/>)

Radio Beaujolais International (<https://radiobi.fr/>) Le mardi à 20 hr

Radio RDM : Lundi à 21 hrs :102.7 Fm à Thiaucourt (54) et <https://radio-rdm.fr/?page=accueil>

Punch Radio : Jeudi 22 hr (<https://www.punch-radio.fr/>)

Radio Lycée Montessori (RLM) : Dimanche à 14 hr sur <https://www.rlmbastia.com/>

Radio Trad Grand Est : Le mercredi à 22 hrs et le dimanche à 17 hrs (<https://www.radiotrad-grandest.com/>)

Radio Marseillette : Le vendredi à 21 hrs (91.8 Fm /101.3 Fm et sur [www.marseillettefm.com](http://www.marseillettefm.com))

Réδιο Sillon : Mardi à 20 hrs (<https://www.radio-sillon.fr/>)

MG Radio : Le Vendredi à 18 hr (<https://mgradio.be/>)

Mixx Fm : Le Dimanche à 16 hr sur 107.6 fm (Charleroi) et en DAB à Charleroi/La

Louvière/Mons.Aussi sur <https://mixxradio.be> et mixxfm.be et aussi : <https://www.radioline.co/fr> , <https://tunein.com> et <https://www.maradio.be>

Radio Prima : Jeudi à 21 Hrs sur 107.4 Fm et en DAB+ à Liège. Aussi sur <https://www.radioline.co/fr> , <https://tunein.com> et <https://www.maradio.be>

Proxiradio <https://proxiradio.eu> :Le Dimanche à 18 hr

Zic One Radio : Vendredi à 20 hr (<https://ziconeradio.be/>)