# Coup de cœur pour les fraises et framboises du Québec !

Association des producteurs de fraises et framboises du Québec

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

# Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que l'Association des producteurs de fraises et framboises du Québec (APFFQ) sont heureuses de présenter ce dépliant sur les fraises et framboises du Québec. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes… toutes les informations données par Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », ont pour objectifs de mieux faire connaître et apprécier ces petites baies bien de chez nous.

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécoises et Québécois à augmenter leur consommation de fruits et légumes.

L'Association des producteurs de fraises et framboises du Québec a comme mandat de défendre les intérêts de tous les producteurs de fraises et de framboises du Québec, et de participer efficacement au développement du secteur à travers ses activités. L'Association est également fière partenaire de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » depuis ses débuts.

Julie DesGroseilliers


**Rédaction et coordination**

+ **Julie DesGroseilliers**, diététiste nutritionniste
+ **Sophie Perreault**, directrice générale, AQDFL
+ **Anne-Émilie Thibault**, directrice des communications, AQDFL
+ **Maryse Camiré**, communications, AQDFL

**Collaborateurs**

+ Caroline Thibault, directrice générale, APFFQ
+ Barbara Dion, Wise Apples - service traiteur
+ Édikom - Les Éditions Comestibles



Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.



**Pour nous joindre : Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.aqdfl.ca**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

# Le rouge, c'est la santé !

**Le rouge symbolise l'amour, la passion, les émotions, la chaleur... et désormais, la santé !**
Les petits fruits rouges représentent une source privilégiée de polyphénols, des molécules présentes dans le règne végétal et reconnues pour leurs effets bénéfiques sur la santé. Parmi ces substances, on retrouve l'acide ellagique, un composé anticancéreux par excellence et grandement présent dans les fraises et les framboises.

## FRAISES, fraîches

VALEUR NUTRITIVE
Par portion de 250 ml (1 tasse)

| Teneur | | % valeur quotidienne |
|---|---|---|
| Énergie : | 49 calories | |
| Fibres : | 3,4 g | 11 % |
| Vitamine C : | 89,5 mg | 108 % |
| Acide folique : | 37 µg | 9 % |
| Potassium : | 233 mg | 5 % |
| Magnésium : | 20 mg | 5 % |

## FRAMBOISES, fraîches

VALEUR NUTRITIVE
Par portion de 250 ml (1 tasse)

| Teneur | | % valeur quotidienne |
|---|---|---|
| Énergie : | 68 calories | |
| Fibres : | 8,4 g | 27 % |
| Vitamine C : | 34 mg | 41 % |
| Acide folique : | 27 µg | 7 % |
| Magnésium : | 29 mg | 8 % |

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, Santé Canada - 2007b.

## Le saviez-vous ?

- Pour faire **ressortir la saveur** des fraises et des framboises, il est conseillé de les sortir du réfrigérateur environ une heure avant de les consommer.

- Il est recommandé de **laver les fraises avant de les équeuter** pour éviter que l'eau ne s'infiltre et en altère la saveur.

- Il n'est pas recommandé de **laver les framboises**, car l'eau les ferait ramollir. Par contre, on peut les secouer sur un linge humide pour les nettoyer et déloger les insectes qui peuvent s'être logés à l'intérieur.

- Il ne faut pas juger le **goût d'une fraise** par son apparence, car certaines variétés sont plus sucrées que d'autres, quelles que soient leur grosseur ou leur couleur.

- Il existe **plusieurs variétés de framboises**, notamment cultivées au Québec, de couleur jaune, rouge et noire.

- Le meilleur temps pour **cueillir les framboises** est en matinée parce qu'elles sont davantage sucrées à ce moment de la journée.

- Il est déconseillé d'introduire les fraises à un enfant avant l'âge de sept mois, car l'**allergie alimentaire** à ce petit fruit est fréquente.

# Ajoutez du rouge à votre menu !

Quel bonheur gustatif et visuel que celui de manger des fraises et des framboises bien rouges, juteuses, sucrées et mûries juste à point. Pour un maximum de fraîcheur et de saveur, profitez de la saison estivale pour croquer les produits de chez nous. Les **fraises du Québec** vous attendent dans nos champs et nos marchés de la **mi-juin** (fraises hâtives) **à la mi-octobre** (fraises d'automne) alors que les **framboises** sont disponibles de **juillet à la mi-octobre** (framboises d'automne). Comme ces petits fruits ne mûrissent plus une fois cueillis, achetez-les à point, bien colorés et sans parties vertes ou blanches. Fragiles et sensibles à la chaleur, les fraises et les framboises du Québec se conservent idéalement 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

# Régalez-vous!

Les fraises et les framboises s'apprêtent de mille et une façons, du déjeuner au dessert, en passant par des collations saines et savoureuses. Voici quelques idées colorées :

+ Céréales, crêpes, gaufres, yogourts, fromage cottage, bagels tartinés de fromage à la crème… tous adorent se faire dorloter de petits fruits;

+ Pour une **vinaigrette** à faire rougir vos papilles de bonheur, combinez au mélangeur de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, des fraises ou des framboises fraîches, du sel et du poivre du moulin. Au goût, ajoutez un filet de sirop d'érable et de la menthe fraîche. Sublime pour les salades de verdures (ex. : roquette, épinards, laitue printanière);

+ Les fraises et les framboises prennent plaisir à se rouler dans une **fondue au chocolat** ou dans une crème anglaise… desserts qui ne laissent personne indifférent!

+ Pour une **collation** santé vite préparée, ajoutez du miel et des fraises à votre yogourt nature, lequel vous garnissez de quelques amandes effilées grillées;

+ Couronnez le repas avec de belles framboises juteuses et quelques morceaux de **fromage** : votre côté « sucré salé » sera comblé!

+ Pour la collation ou le dessert, préparez un **lait frappé** : crème glacée à la vanille, lait et fraises passés au mélangeur.

## + Truc pour la congélation

Pour congeler les provisions de fraises et de framboises, les étendre sur une plaque à biscuits et placer au congélateur. Une fois les fruits bien congelés, les déposer dans des sacs hermétiques puis remettre au congélateur. À noter que les fraises doivent préalablement être lavées, équeutées et séchées naturellement avant la congélation. Les fruits congelés conviennent parfaitement aux recettes de muffins, coulis, laits frappés, céréales à déjeuner, etc.

# Côtelettes d'agneau grillées et sauce framboisine au porto

**Préparation :** 10 minutes
**Marinade :** 2 à 3 heures
**Cuisson :** 10 minutes
**Portions :** 4

## INGRÉDIENTS

### Marinade

- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre aux framboises
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) de mélasse
- 125 ml (1/2 tasse) de menthe fraîche, hachée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir du moulin
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 4 à 6 côtelettes d'agneau d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

### Sauce

- 175 ml (3/4 tasse) de porto
- Au goût, sel et poivre du moulin
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de framboises, fraîches ou surgelées

## PRÉPARATION

1. Mélanger les ingrédients de la marinade, y déposer les côtelettes et mariner au réfrigérateur de 2 à 3 heures (maximum 24 heures), en tournant la viande à l'occasion.
2. Égoutter les côtelettes et cuire dans un four préchauffé à gril (broil) de 4 à 6 minutes par côté.
3. Pendant ce temps, dans une casserole, porter les ingrédients de la sauce à ébullition. Cuire sur feu moyen environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit réduite de moitié.
4. Servir les côtelettes avec la sauce et accompagner de pommes de terre grelots grillées et d'asperges vertes. Décorer de quelques framboises fraîches.

Recette de la chef Barbara Dion,
Wise Apples - service traiteur
wiseapples@videotron.ca

## Petit déjeuner de couscous aux fruits rouges

**Préparation :** 5 minutes
**Cuisson :** 5 minutes
**Portions :** 4

### INGRÉDIENTS

+ 500 ml (2 tasses) de jus de pomme
+ 1 bâton de cannelle
+ 180 g (250 ml) de couscous
+ 175 ml (3/4 tasse) de framboises fraîches
+ 175 ml (3/4 tasse) de mûres fraîches
+ 175 ml (3/4 tasse) de fraises fraîches, coupées en deux
+ 1 lime, en zeste
+ 1 orange, en zeste
+ 175 g (3/4 tasse) de yogourt nature
+ 30 ml (2 c. à soupe) de miel
+ Au goût, menthe fraîche

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de pomme avec le bâton de cannelle. Retirer du feu puis ajouter le couscous. Couvrir et laisser reposer environ 5 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Retirer le bâton de cannelle et défaire le couscous à la fourchette.
2. Ajouter les fruits, les zestes et remuer délicatement.
3. Répartir dans 4 bols puis garnir d'une généreuse cuillère de yogourt et d'un filet de miel. Au goût, ajouter de la menthe fraîche.

Référence : Recette inspirée du Couscous aux fruits rouges, Styles d'aujourd'hui, BRUNCH – Jody Vassallo

## Panna cotta aux fraises et citron

**Préparation :** 5 minutes
**Cuisson :** 10 minutes
**Portions :** 6

### INGRÉDIENTS

+ 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches, en fines tranches
+ 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable ou 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
+ 1 gousse de vanille
+ 500 ml (2 tasses) de chacun : lait et boisson de soya aux fraises
+ 125 ml (1/2 tasse) de sucre
+ 1/2 citron, en zeste
+ 2 sachets de gélatine neutre

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner les fraises et la cassonade ou le sirop d'érable. Réserver au réfrigérateur.
2. À l'aide d'un couteau, fendre la gousse de vanille en deux et retirer les graines. Dans une casserole, sur feu doux, chauffer le lait, la boisson de soya, le sucre, le zeste et les graines de vanille.
3. Augmenter le feu et ajouter la gélatine délayée dans 45 ml (3 c. à soupe) d'eau. Lorsque le mélange commence à bouillir, laisser mijoter quelques secondes puis retirer du feu en continuant de brasser.
4. Verser la préparation dans 6 verres ou ramequins. Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit figée. Avant de servir, répartir également le mélange de fraises dans les ramequins.

**Variante** : Pour une touche exotique, remplacez la boisson de soya aux fraises par du lait de coco.

Pour d'autres savoureuses idées recettes, visitez le site de l'Association des producteurs de fraises et framboises du Québec : **www.lesfraichesduquebec.com**

# J'aime

## 5 à 10 portions par jour

www.aqdfl.ca

Les Fraîches du Québec

FRAISES ET FRAMBOISES

**www.lesfraichesduquebec.com**