

😊 UTILISATION

Les fraises sont délicieuses nature, mais on peut les agrémenter de yogourt ou de crème glacée. On en fait des coulis, des confitures et des gelées. On les ajoute aux céréales et aux salades de fruits.

Elles se prêtent magnifiquement aux légumes, vinaigrettes, marinades ou sauces d'accompagnement pour les viandes blanches.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☼ Le mot fraise vient du latin *fragare* qui signifie «sentir bon».

- ☼ Pour aviver la couleur du fruit cuit, en purée ou en coulis, incorporer un peu de jus d'agrumes.

- ☼ Les fraises consommées en grande quantité peuvent avoir un effet laxatif.

- ☼ L'essence des fraises est utilisée dans les soins de beauté pour combattre les rides et les taches de rousseur et pour tonifier la peau.

- ☼ On utilise les fraises à des fins décoratives, pour garnir hors-d'œuvre ou assiettes de fromages.



Laissez aller votre imagination!

Création : Direction de santé publique, juin 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LA FRAISE

La fraise est le fruit du fraisier, petite plante vivace originaire des régions tempérées dont l'Europe, l'Amérique du Nord et du Sud. La fraise des bois est l'ancêtre des fraises de culture. Elle est petite, juteuse, plus savoureuse et plus parfumée que la fraise cultivée. Il existe plus de 600 variétés de fraises qui diffèrent de taille, de texture, de couleur et de saveur.

😊 VALEUR NUTRITIVE

La fraise constitue une excellente source de vitamine C, une bonne source de potassium et une source d'acide folique, de magnésium et d'acide pantothénique.

😊 PRÉPARATION

Laver les fraises à l'eau froide uniquement avant de les équeuter et de les consommer. Ne pas les laisser tremper, car elles se gorgent d'eau et perdent leur saveur.

😊 CONSERVATION

Les fraises supportent très mal la chaleur, les manipulations et le transport. Le moindre choc les meurtrit; elles pourrissent alors très rapidement et contaminent les autres. Éviter de les laisser à la température de la pièce. Au réfrigérateur, elles se conserveront de 2 à 3 jours si elles ne sont ni entassées, ni lavées, ni équeutées, et si l'on a pris soin de retirer celles qui sont abîmées et de les couvrir. Toutefois, elles se congèlent facilement; entières, pilées ou en coulis.

Recettes

SHORTCAKE LÉGER AUX FRAISES (4 portions)

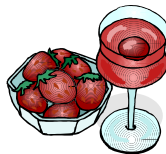
- 1 c. à table (15 ml) de gélatine neutre
- 3 c. à table (45 ml) de lait 1 %
- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt léger à la vanille
- 4 petits gâteaux des anges, du commerce
- 1 ½ tasse (375 ml) de fraises fraîches tranchées



- ➊ Dans une tasse, diluer la gélatine dans le lait. Faire tiédir au four à micro-ondes 45 secondes à puissance élevée, puis laisser reposer 5 minutes. Incorporer la gélatine dans le yogourt, couvrir et placer au réfrigérateur 3 heures. Retirer du réfrigérateur. Au robot culinaire, battre jusqu'à consistance de crème épaisse. Remettre au réfrigérateur 30 minutes.
- ➋ Trancher, en deux disques, chacun des petits gâteaux. Tartiner de yogourt un des deux disques puis couvrir de fraises et recouvrir de l'autre disque. A l'aide d'une spatule, enrober les gâteaux de yogourt. Garnir de fraises et servir.

SANGRIA AUX FRAISES (4 portions)

- 4 tasses (1000 ml) de fraises équeutées
- ¼ de tasse (60 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de vin rouge
- 2 c. à table (15 ml) de jus de citron frais
- 1 ½ c. à table de jus d'orange concentré
- Eau pétillante, quelques rondelles d'orange et brins de menthe pour décorer



- ➊ Dans un bol, écrasez 1 tasse (250 ml) de fraises avec le sucre. Ajouter le vin, le jus de citron, le jus d'orange et mélanger. Verser dans un bol en métal et faire prendre au congélateur 2 heures. Retourner la préparation avec une cuillère de bois et remettre 2 heures.
- ➋ Répartir la sangria congelée et les demi-fraises dans des verres puis remplir d'eau pétillante. Décorer de fraises entières, des rondelles d'orange et de menthe.

SUPRÊMES DE POULET À LA CIBOULETTE ET AUX FRAISES (4 portions)

- 2 demi-poitrines de poulet désossées, sans la peau
- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
- 3 jaunes d'œufs
- 1 c. à table (15 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron
- ⅓ de tasse (80 ml) d'huile végétale
- ¼ de tasse (60 ml) de ciboulette fraîche, hachée
- ¼ de tasse (60 ml) d'oignon haché
- 2 c. à thé (10 ml) de poivre rose écrasés
- 1 laitue romaine, lavée et essorée
- 1 tasse (250 ml) de haricots verts, cuits et refroidis
- 1 tasse (250 ml) de fraises tranchées
- Sel de céleri, sel et poivre au goût



- ➊ Couper le poulet en petits cubes. Dans une poêle antiadhésive, dorer le poulet dans l'huile à feu vif jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer. Réfrigérer.
- ➋ Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, la moutarde et le jus de citron jusqu'à ce que le mélange commence à blanchir. Ajouter l'huile en un mince filet tout en fouettant jusqu'à ce que ce soit onctueux. Ajouter la ciboulette, le sel de céleri, l'oignon, le poivre rose et le poulet refroidi.
- ➌ Déposer les feuilles de laitue dans un bol de présentation. Déposer la préparation au poulet sur les feuilles de laitue. Répartir les haricots et les fraises et décorer de ciboulette.

* Recette extraite de : Service Vie



Bon appétit !