



# Fraise locale

Disponibilité :  
juin à octobre  
\*mais toute l'année en  
surgelé

## Pourquoi l'adopter ?

→ **Parce qu'elle est plus présente qu'on le pense !**

Depuis plus de 15 ans, le Québec a découvert un secret fabuleux : la culture de la fraise d'automne, juteuse et sucrée. On peut donc déguster des fraises au Québec de juin à octobre !

→ **Parce qu'elle est la reine des fruits des bois**

En latin, la fraise se nomme fragare ce qui signifie «sentir bon». C'est une reine délicate et pleine de manières, car elle ne supporte pas les chocs. Très périssable, il est préférable de garder les fraises au réfrigérateur, mais jamais plus de 2 ou 3 jours. Elles se conservent plus facilement si elles ne sont ni entassées, ni lavées, ni équeutées.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Étagé du matin aux fraises



PORTIONS : 4

10 MIN

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de fraises, coupées en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de miel ou de sirop d'érable
- 2 feuilles de menthe, ciselées (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de granola (maison ou du commerce)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille

### Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les fraises, le miel et la menthe.
- 2 Répartir les fraises, le yogourt et le granola dans 4 verres, en alternant les ingrédients.

#### Note

En absence d'un mélangeur, on peut transformer cette recette en salade ou encore en bruschetta sur des croûtons.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Croustade fraises-pommes-poires



PORTIONS : 6 À 8

10 MIN 25 À 30 MIN

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 80 ml (1/3 tasse) de farine de blé
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 60 ml (1/4 tasse) de margarine non hydrogénée
- 500 ml (2 tasses) de fraises, tranchées
- 2 poires, pelées et coupées en morceaux
- 1 pomme, pelée et coupée en morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un moule carré de 20 cm (8 po), étendre les fruits.
- 3 Dans un petit bol, mélanger le sucre, la fécule et la cannelle. Ajouter aux fruits et mélanger.
- 4 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la margarine. Étendre sur les fruits.
- 5 Cuire au four 25 à 30 min ou jusqu'à ce que le dessus du croustillant soit légèrement doré et que les fruits soient tendres.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

### Astuce!

- Excellente source de vitamine C! Entières, elles perdent moins de valeur nutritive que coupées ou écrasées, car une moins grande surface est exposée à l'air. L'ajout de jus de citron ou de pomme peut atténuer la perte de vitamine C.

