



Framboise locale

Disponibilité:
juillet à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle n'est pas que bonne au goût!

Elle est aussi bonne pour notre environnement... et notre économie. La culture de la framboise (ainsi que de la fraise) emploie chaque année plus de 15 000 personnes au Québec. De plus, les techniques écologiques de nos producteurs locaux réduisent l'utilisation de l'eau ainsi que celle des pesticides et des herbicides.

→ Parce qu'elle est synonyme de douceur et de bonheur!

La framboise parfume nos desserts avec gourmandise, mais excelle tout autant en coulis, sirop, gelée, confiture, sorbet et même en vin.



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.

Gâteau au fromage et aux framboises



PORTIONS : 1

5 MIN

Ingrédients

- 1 biscuit Graham du commerce, faible en gras (environ 16 g/½ on)
- 30 ml (2 c. à soupe) de ricotta
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature grec
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de framboises fraîches ou surgelées, dégelées

Préparation

- 1 Dans un verre ou un petit pot Mason, émietter le biscuit Graham.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le ricotta, le yogourt et le sirop d'érable. Déposer sur les biscuits.
- 3 Ajouter les framboises entières ou écrasées sur le dessus.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Évitez de laver les framboises à grande eau, cela les ramollit et leur fait perdre de leur saveur. Nettoyez-les délicatement et rapidement juste avant leur utilisation.



Gaufre aux framboises et son coulis



PORTIONS : 8 GAUFFRES

10 MIN 10 À 15 MIN

Ingrédients

Coulis

- 500 ml (2 tasses) de framboises
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre ou de sirop d'érable

Gaufres

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 37,5 ml (2 ½ c. à soupe) de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de cannelle
- 2 oeufs
- 175 ml (¾ tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 250 ml (1 tasse) de framboises, coupées en deux

Préparation

- 1 Dans un plat allant au four à micro-ondes, mélanger le sucre et les framboises. Cuire 2 à 3 min. Réduire en purée et réserver.
- 2 Pour les gaufres, dans un bol mélanger les ingrédients secs.
- 3 Ajouter les oeufs, le lait, l'huile, la vanille et les framboises. Mélanger.
- 4 Cuire les gaufres (⅓ de tasse de pâte) dans un gaufrier. Il est aussi possible de cuire le mélange dans une poêle comme des crêpes.
- 5 Servir avec le coulis de framboises.

Variante du coulis : confiture de framboises sans cuisson

- À l'aide d'une fourchette, écraser 250 ml (2 tasses) de framboises.
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable ou de sucre et 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia. Mélanger le tout.
- Laisser reposer 10 min en remuant de temps en temps pour éviter que les graines de chia collent entre elles.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste