Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca

Édition de juin 2021

Délicieuses, les fraises du Québec!

Enfin! La cueillette des fraises locales est bien entamée. Comme d'habitude, on les attendait avec impatience ces petits cœurs vermeils au goût d'été. Quel plaisir de savoir que, grâce aux variétés remontantes, on peut en profiter jusqu'à tard l'automne.

Un peu d'histoire

La fraise cultivée que nous connaissons aujourd'hui est issue d'un croisement d'une variété nord-américaine *fragaria virginiana* et d'une variété chilienne *fragaria chiloensis*, cette dernière était blanche. Le résultat de ce croisement, *fragaria ananassa* est l'ancêtre de la fraise cultivée d'aujourd'hui. Cette rencontre a été rendue possible grâce à Amédée-François Frézier, officier et cartographe du Génie maritime français dans les années 1700.

Un peu de chimie

Les fraises de même que les framboises, les bleuets, les mûres, les canneberges contiennent des quantités très élevées de polyphénols anticancéreux, de puissants antioxydants tels que l'acide ellagique, l'anthocyanidine et proanthocyanidine. La variété *L'Authentique d'Orléans*, élaborée au Canada, contient un taux exceptionnel d'acide ellagique ce qui en fait la première fraise «nutraceutique» (de nutrithérapie, thérapie préventive par les aliments). À l'instar des autres fraises qui proviennent de l'île d'Orléans, elles sont plus tardives (presque fin juillet). Les fraises sont riches en vitamine C, 40 à 90 mg par 100 g (6 fraises moyennes) et 1 tasse de fraises ne contient que 55 calories (150g ou 8 fraises moyennes).

Plus que du bonbon

Les feuilles de fraisier (sauvage ou de culture biologique), infusées ou bouillies et consommées en tisane, constituent un bon remède contre la diarrhée au même titre que l'extrait de fraises vendu en pharmacie. Par contre, les fraises mangées en grande quantité peuvent avoir l'effet contraire!

Technique de congélation

Que vous aimiez aller cueillir vous-même vos fraises ou que vous les achetiez au marché, vous serez ravis quand vous irez « récolter » quelques fraises dans votre congélateur. La congélation est une bonne façon de conserver les petits fruits. Lavez toujours les fraises avant de les équeuter, si vous le faites après, elles se gorgeront d'eau. Les bleuets sauvages et les framboises ne doivent pas être lavés, juste débarrassés des feuilles ou autres intrus. Étalez les petits fruits (bien essorés dans le cas des fraises) sur une tôle à biscuits en les espaçant pour qu'ils ne se touchent pas et mettez-les au congélateur au moins 2 heures (ils doivent être gelés bien durs). Mettez-les ensuite dans des sacs à congélation ou dans des contenants hermétiques (ayez tout le matériel à portée de la main pour pouvoir les remettre à congeler rapidement). Par la suite, vous pourrez prélever du contenant la quantité exacte dont vous aurez besoin. Les fruits traités ainsi gardent leur forme et peuvent même servir à la décoration. Une autre façon de faire est de les congeler dans le sucre; par ex. : 2 tasses de fraises nettoyées et coupées en deux ou en quatre, ½ tasse de sucre ou de sirop (ou plus au goût), mettre dans des sacs ou contenants. Vous pourrez les servir sur du yogourt ou de la crème glacée ou encore en faire de la confiture, etc.

Quelques suggestions

Glaçons fruités – mettez des petits fruits dans vos bacs à glaçon, puis ajoutez l'eau.

Limonade rosée – le jus de 2 citrons frais , sucre au goût (au moins ½ tasse), 1,5 l d'eau, quelques fraises ou framboises écrasées et tamisées.

Limonade rosée au thé vert – 2 ou 3 tasses d'infusion de thé vert refroidie que vous ajoutez à la limonade faite avec seulement 1 L d'eau.

Slush maison – 1 tasse de fruits frais ou de pulpe de fruit, sucre au goût, 6 glaçons, 1 tasse d'eau, quelques gouttes de jus de citron si désiré. Broyez le tout au mélangeur.

Coulis de fraises – rien de plus facile, dans la jarre du mélangeur, mettez des fraises (ou autres), du sucre au goût, mixez le tout.

Salsa aux fraises – excellente avec des pétoncles grillés ou des crevettes froides en cocktail : ½ tasse de fraises hachées menues, 1 cuil. à thé de vinaigre balsamique, 1 cuil. à thé de sirop d'érable, poivre de Cayenne ou sauce piquante au goût.

Bon appétit!