



FRAISES ET
FRAMBOISES

V'là l'bon goût!

www.lesfraichesduquebec.com

Infolettre n° 1 – 9 juin 2010

C'EST LE TEMPS DES FRAISES 😊!

ACTUALITÉ

ARRIVÉE DES FRAÎCHES EN MAGASIN!

Depuis plusieurs années, la fraise est cultivée au Québec jusqu'en octobre. Vous avez donc près de 5 mois pour manger des succulentes fraises du Québec! Fabuleux non? Pour mieux les identifier, recherchez les paniers verts portant la mention « Les Fraîches du Québec ». Si vous n'arrivez pas à vous en procurer, écrivez-nous!



🍓 Mettez du piquant dans votre assiette en visitant le www.mangezquebec.com/fr/capsules et visionnez la recette de salsa aux fraises de Simon Charbonneau, producteur de Sainte-Anne-des-Plaines.


🍓 Concours Alcools de petits fruits du Québec sur le www.apfq.ca.

🍓 Procurez-vous le Guide Cuisine/numéro d'été 2010 dans lequel de nombreuses finales fruitées vous sont proposées (www.leguidecuisine.com) et Le Must alimentaire/cuisine estivale en juin (www.editionscomestibles.com/lemust).

SPÉCIAUX CIRCULAIRES / Semaine du 10 au 16 juin

IGA / Métro / Jardin de la Seigneurie	Format en magasin	Prix en magasin	Fraises du Québec
Loblaws	Format en magasin	Prix en magasin	Fraises du Québec

ÉVOLUTION DES RÉCOLTES

	Région de Mtl	Région de Qc	Autres régions
Fraises sous bâche	20 %	Début : semaine en cours	-
Fraises plein champ	5 %	Début : semaine du 14 juin	Début : semaine du 21 juin
Autocueillette fraises	Début : semaine du 21 juin	-	-
Framboises	Début : semaine du 28 juin	Début : semaine du 5 juillet	-

EN COLLABORATION AVEC NOS PARTENAIRES :

LA RECETTE DE LA SEMAINE

FRAISES AU PORTO



Préparation : 30 minutes

Cuisson : aucune

Portions : 4

Repos : 1 heure

Source : www.recette.qc.ca

INGRÉDIENTS :

- 12 fraises de grosseur moyenne
- 1 tasse de chocolat noir 50 % et plus de Cacao
- 1 tasse de chocolat blanc
- 2 onces de Porto

PRÉPARATION :

1. Mettez un plat en Pyrex ou une grande assiette au congélateur.
2. Dans un bain-marie, faites fondre doucement le chocolat noir.
3. Pendant ce temps, équeutez les fraises et retirez le cœur. Coupez aussi la pointe de la fraise, cela vous aidera à la faire tenir debout.
4. Placez l'assiette ou le plat que vous avez mis au congélateur près du plat contenant le chocolat fondu. Vous pouvez mettre une feuille de papier ciré dessus, cela vous facilitera la tâche pour décoller les fraises une fois terminé.
5. Avec une fourchette, piquez les fraises verticalement afin de pouvoir les tremper dans le chocolat et déposez-les, debout, sur la plaque froide. Le chocolat va figer et fera un pied de coupe qui maintiendra la fraise debout.
6. Avec une seringue à pâtisserie ou une petite cuillère, versez quelques gouttes de Porto dans chacune de vos coupes (ne pas trop remplir!). Mettez-les au réfrigérateur pendant 1 h.
7. Faites fondre votre chocolat blanc.
8. Sortez les fraises du réfrigérateur et versez le chocolat blanc fondu sur chacune des fraises avec une petite cuillère afin d'emprisonner le Porto à l'intérieur de la fraise. Remettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
9. Décollez délicatement la base de vos fraises avec un couteau et servez!

NOTE:

Essayez cette recette avec des alcools de petits fruits www.apfq.ca!

