



# V'là l'bon goût!

[www.lesfraichesduquebec.com](http://www.lesfraichesduquebec.com)

Infolettre n° 10 – 11 août 2009

## APRÈS LA PLUIE, LE BEAU TEMPS?

### ACTUALITÉ

#### Promotion Métro sur le réseau Cité Rock Détente

La chaîne Métro fera la promotion des fraises d'automne du Québec, du 13 au 21 août prochain, sur le réseau Cité Rock Détente.

#### Évènement Saveurs & Tentations

Les fraises d'automne du Québec seront mises de l'avant lors de l'évènement Saveurs & Tentations, présenté au quai Jacques-Cartier du Vieux-Port de Montréal, du 12 au 16 août prochain.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

Plusieurs mythes sont attribués à la fraise. Entre autres, chez certaines tribus amérindiennes, l'âme d'un défunt ne peut se libérer qu'après avoir mangé une énorme fraise la rassasiant et lui permettant de reposer en paix. Chez les Occidentaux, à cause de sa forme en cœur, sa couleur rouge, sa chair tendre et son goût sucré, la fraise est un symbole qui inspire la tentation, la sensualité et l'amour.

### RAPPEL SANTÉ : la fraise, un aliment contre le cancer

Selon le livre « Les aliments contre le cancer » du D<sup>r</sup> Richard Béliveau, les composés phytochimiques représentent un système de défense élaboré par les plantes pour se protéger des agressions présentes dans leur environnement. Ces molécules jouent un important rôle de défense contre le développement du cancer chez l'humain. Chez la fraise, c'est l'acide ellagique, composé phytochimique anticancéreux, qui vise à réduire les risques de cancer. Ne négligez pas votre santé et consommez des fraises!

### SPÉCIAUX CIRCULAIRES — Semaine du 6 au 12 août

IGA	170 g	2 / 5 \$	Framboises du Québec ou des États-Unis
MÉTRO	250 ml	1,99 \$	Framboises du Québec ou des États-Unis
	Format en magasin	1,99 \$	Fraises du Québec ou des États-Unis
Jardin de la Seigneurie	Format en magasin	2,95 \$	Fraises du Québec (valable du 10 au 16 août)

#### Promotion



Épargnez 0,75 \$ sur les « Fraîches du Québec » à l'achat d'un produit Danone participant, sur présentation d'un coupon-rabais. Offre valide du 29 juin au 30 août chez les marchands participants des bannières Metro et IGA. Pour plus d'information : [www.danone.ca/fr/promo](http://www.danone.ca/fr/promo)

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### PIZZA AUX FRAISES ET AUX PÊCHES SUR LE GRIL



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4

Source : [www.recettes.gc.ca](http://www.recettes.gc.ca)

#### INGRÉDIENTS :

- 1 tasse (250 ml) de fraises du Québec en dés
- 1 tasse (250 ml) de pêches en dés
- 3 c. à soupe (45 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) de liqueur ou de jus d'orange
- ½ tasse (125 ml) de fromage ricotta
- ¼ c. à thé (3 ml) de zeste d'orange
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre à glacer
- 2 pains D'Italiano<sup>MD</sup> Thintini<sup>MC</sup> original ou à 100 % de blé entier séparés en deux

#### PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélanger les fraises, les pêches, le miel et la liqueur ou le jus de façon à bien enrober les fruits. Laisser reposer au moins 30 minutes.
2. Dans un autre bol, mélanger le ricotta, le zeste et 2 c. à soupe (30 ml) de sucre à glacer.
3. Placer les moitiés de Thintini<sup>MC</sup> face coupée vers le bas sur une tôle à biscuits. Tartiner chaque moitié d'environ 1 c. à soupe du mélange de ricotta.
4. Égoutter les fruits et réserver le jus.
5. Garnir chaque Thintini<sup>MC</sup> de ¼ tasse (50 ml) de fruits.
6. Griller à feu moyen (chaleur indirecte) de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les bords brunissent.

#### PRÉSENTATION :

Garnir de feuilles de menthe fraîche ciselées et saupoudrer de sucre à glacer. Verser sur chacun un filet du jus réservé et servir.