



# V'là l'bon goût!

Infolettre n° 1 – 11 juin 2009

## LES PREMIÈRES FRAÎCHES SONT ARRIVÉES...

### ACTUALITÉ

Visitez notre tout nouveau site Internet riche en informations et spécialement conçu pour les consommateurs : [www.lesfraichesduquebec.com](http://www.lesfraichesduquebec.com)

Vous y trouverez la liste des producteurs près de chez vous, un calendrier de production par région, des recettes, des capsules nutrition et plus encore.

#### Lancement provincial de la marque « Les Fraîches du Québec »

C'est le 10 juin dernier, au Marché Jean-Talon de Montréal, qu'a eu lieu le grand dévoilement de la nouvelle marque « Les Fraîches du Québec », nouvelle image sous laquelle vous retrouverez dorénavant les fraises et les framboises de chez nous! Durant toute la saison, soit de juin à la mi-octobre, recherchez-les chez votre marchand de fruits préférés et chez les producteurs. Exigez la fraîcheur et le meilleur goût qui soit en soutenant une production 100 % québécoise!

#### Lancement à Trois-Rivières

Aussi à surveiller bientôt, le lancement officiel de la nouvelle marque « Les Fraîches du Québec » dans la région de Trois-Rivières. Le dévoilement se fera le 17 juin à la Ferme horticole Gagnon.

### RAPPEL SANTÉ : les bienfaits des fraises

#### Informations nutritionnelles sur les fraises

Par portion de 250 ml (1tasse)	Teneur	% valeur quotidienne
Énergie	49 Cal	-
Fibres	3,4 g	11 %
Vitamine C	89,5 mg	108 %
Acide folique	37 µg	9 %
Potassium	233 mg	5 %
Magnésium	20 mg	5 %

### LA RECETTE DE LA SEMAINE

#### GASPACHO DE FRAISES

Source : [www.recettes-de-chefs.ca](http://www.recettes-de-chefs.ca)



Préparation : 30 minutes

Cuisson : non

Portions : 2

#### INGREDIENTS

- 450 g de fraises du Québec coupées grossièrement (gardez-en une ou deux entières pour la décoration)
- 1 c. à table de vinaigre de xérès
- 2 feuilles de basilic
- Le quart d'un poivron rouge
- 1 c. à thé de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 tour du moulin à poivre
- Un filet d'huile d'olive
- Quantité suffisante d'eau

#### PRÉPARATION

1. Mélanger les fraises, le poivron, le basilic, le sucre, le sel et le vinaigre dans un bol à l'aide d'un mélangeur électrique. Ajouter un peu d'eau pour obtenir une consistance lisse et légère.
2. Passer la préparation au tamis.
3. Placer au frigo pour une quinzaine de minutes.

#### MONTAGE

Verser la soupe froide dans un verre à martini. Décorez avec de petits cubes de fraises. Avant de servir, poivrer et verser un filet d'huile d'olive sur le dessus.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

**Les fraises et les framboises, les préférées des consommateurs.** Selon un sondage réalisé par la firme Ad Hoc en octobre 2006, 91 % des ménages québécois ont acheté des fraises au cours de l'année 2005. Les résultats indiquent que 65 % des répondants les mangent nature, alors que 26 % les mangent apprêtées en recettes.