

## Caractéristiques générales

Le mode de culture principal des fraises au Québec est la production au champ, mais quelques entreprises font maintenant la culture en serre afin d'allonger leur saison. Il existe plusieurs variétés de fraises et la récolte débute en juin et se termine en octobre.

Saviez-vous que les fraises cessent de mûrir après leur cueillette? Cela veut dire que les fraises blanches ou vertes dans les paniers le demeureront.

## Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fraise de champ												
Fraise de serre												

### Manutention

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Des efforts importants sont faits par les producteurs pour assurer de refroidir les fraises près du point de congélation (0 °C), afin de mieux les conserver dès leur cueillette.

C'est un produit très fragile et périssable, qu'il faut éviter de manipuler souvent. Retirez les fruits abîmés et ne pas les mouiller ou les laver pendant la manutention.

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

La température optimale est de **près de 0 °C en tout temps**. Combinée à des taux **d'humidité élevée de 90-95 % qui permettent d'éviter** l'assèchement, les fraises se conservent pendant 5 à 7 jours.

Les fraises doivent être **manipulées le moins possible. Évitez de les humidifier, les mouiller ou les garder dans des zones trop humides**, car l'eau réduit leur durée de conservation et favorise leur contamination.

**Évitez d'emballer les paniers de fraises**, car cela provoque une accumulation d'humidité qui condense et accélère la dégradation des fruits (pourriture).

### Étalage en magasin

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Leur durée de conservation est améliorée en les plaçant à une température située **entre 1 et 4 °C**. À 10 °C, leur durée de conservation est réduite au tiers de leur conservation habituelle à 0 °C.

Elles doivent être **maintenues dans leurs paniers de cueillette** et il est important **d'éviter d'empiler** les paniers de fraises, compte tenu de leur fragilité.

**Évitez de placer les contenants près des sources d'humidité importantes.**

Les fraises **ne sont pas sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Elles ne requièrent pas d'attention particulière à cet effet.

## Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de fraises fraîches tranchées (88 g)	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	30 kcal	-
<b>Glucides</b>	7 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	2 g	7 %
<b>Vitamine C</b>	52 mg	58 %
<b>Manganèse</b>	0,35 mg	15 %
<b>Cuivre</b>	0,04 mg	5 %
<b>Folate</b>	20 µg	5 %

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des fraises **bien rouges** et **brillantes**, propres et qui portent encore leur couronne de feuilles. Assurez-vous qu'elles soient fermes, bien formées et odorantes. Secouez légèrement le panier : les fraises devraient bouger. Sinon, cela signifie que celles du dessous pourraient être moisies. Évitez de choisir un panier mouillé ou présentant des fruits abîmés.

## Caractéristiques nutritionnelles

Qu'elles soient fraîches ou surgelées, les fraises représentent ainsi une source accessible et importante de vitamines, de minéraux, de fibres et de composés bénéfiques sur la santé comme les flavonoïdes, les anthocyanes et l'acide ellagique.

Les pigments responsables de la couleur rouge du fruit présentent plusieurs effets potentiellement bénéfiques, qui passent du pouvoir antioxydant aux capacités anti-inflammatoires et antihypertensives.

Étant une excellente source de **vitamine C**, la fraise aide à l'absorption du fer, un minéral important aux fonctions du corps.

Les fraises font partie des fruits qui contiennent le moins de glucides. En effet, 2 tasses de fraises entières représentent un échange de glucides selon Diabète Québec. Un échange de glucide réfère, pour les autres fruits à un unité moyen (ex : 1 pomme) ou 125 ml (½ tasse) en morceaux. Il s'agit donc d'un fruit intéressant pour les personnes diabétiques!

### En résumé, la fraise :

- Est riche en vitamine C et manganèse.
- Aide à l'absorption du fer contenu dans les aliments.
- Contient peu de glucides et est donc un fruit d'intérêt pour les personnes diabétiques.



La fraise du Québec voyage en moyenne 100 km pour se rendre au consommateur, en comparaison avec la fraise californienne qui parcourt une distance moyenne de 5 000 km.

## Commanditaires :



## Conservation domestique

Placez-les au réfrigérateur immédiatement après l'achat et consommez-les dans les 3 jours suivants.

Pour assurer une conservation optimale, retirez toute fraise abîmée. Aussi, évitez de les laver ou de les équeuter à l'avance, car les fraises se gorgeront d'eau et leur goût sera plus fade. La congélation permet de les conserver plus longtemps. Pour ce faire : lavez-les, essorez-les doucement, équeutez-les et étalez-les sur une plaque pour les congeler. Une fois gelées, déposez-les dans un contenant hermétique pour la congélation.

Elles se conservent jusqu'à 14 à 18 mois à -18 °C. Si la température est < -18 °C, elles perdront de la saveur et leur couleur.

Maximiser la saveur des fraises en les lavant et les équeutant seulement au moment de consommer. Aussi, sortez-les du réfrigérateur 15 minutes avant de les déguster.

Souvent consommées **fraîches**, les fraises peuvent également être mangées avec du yogourt ou du chocolat. Elles peuvent aussi être incorporées dans des smoothies, des crêpes ou des préparations des muffins.

Dans les salades, les fraises se marient très bien avec le basilic, la menthe, le romarin, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable et le poivre. Les fraises peuvent également être cuisinées pour en faire des tartes, des mousses, des gâteaux ou des poudings.

Elles sont aussi parfaites pour la préparation d'un sirop ou d'un coulis. D'ailleurs, elles s'accordent à merveille avec la vanille, la rhubarbe, les agrumes et les autres petits fruits.

## Utilisations culinaires

### Comment éviter le gaspillage ?

Lorsque vos fraises commencent à ramollir, transformez-les en coulis, confitures ou tartes.

Après avoir bien lavé les couronnes de feuilles des fraises, mettez-les dans un pichet et recouvrez-les d'eau. Cela vous fera de l'eau aromatisée à la fraise. Consommez l'eau dans les 24h.

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Fraises et framboises du Québec ([www.fraisesetframboisesduquebec.com](http://www.fraisesetframboisesduquebec.com)) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | [passeportsanté.net](http://passeportsanté.net) | WFLO- Global cold chain alliance – Blackberries and Raspberries |

## Partenaires :

