

## Caractéristiques générales

On cultive plusieurs variétés de framboises au Québec, certaines plus propices à la culture d'été qui sont disponibles en juillet et d'autres qui se récoltent jusqu'en octobre. Elles sont notamment recherchées pour leur calibre plus gros, un excellent goût et une durée de conservation qui se rapproche de celle des framboises de la Californie. Les framboises sont principalement cultivées en champs mais depuis quelques années, on cultive aussi des framboises sous abris et en pots.

## Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

### Manutention

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Les framboises sont refroidies très rapidement, idéalement dans l'heure suivant leur récolte. Cela est essentiel pour optimiser leur conservation, car elles sont **grandement périssables**.

Elles sont **très fragiles** et des précautions doivent être prises durant les étapes de récolte, d'emballage et de transport. Elles sont le plus souvent emballées dans des contenants rigides et perforés pour limiter les risques de dommages physiques.

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale de **0 °C** et des taux d'humidités entre **90 et 95%** permettent de conserver les variétés de framboises cultivées en champ pendant **2 à 5 jours**. Les variétés de framboises cultivées sous abri se conserveront dans ces conditions pendant **environ 7 jours**. La conservation à 4 °C provoque une légère décoloration et diminue la durée de vie.

Elles doivent être **manipulées le moins possible étant donné leur grande fragilité**.

**Évitez de les humidifier, mouiller ou conserver dans des zones trop humides (95-100%)**, car l'eau réduit leur durée de conservation et favorise le développement de moisissures.

### Étalage en magasin

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Maintenez-les **en tout temps** à une température entre **0 et 4 °C** pour assurer leur conservation.

Elles doivent être **conservées dans leurs casseaux** de cueillette, car elles sont très fragiles et doivent être manipulées le moins possible.

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

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

## Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de framboises cruées (65g)	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	35 kcal	-
<b>Glucides</b>	8 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	4 g	14 %
<b>Vitamine C</b>	17 mg	20 %
<b>Manganèse</b>	0,435 mg	19 %
<b>Cuivre</b>	0,06 mg	7 %

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des framboises **mûres à point, fermes et bien rouges**. **Elles doivent être brillantes**, propres, **sans signes de pourriture et sans parties vertes ou blanches**. En effet, elles ne mûrissent plus une fois cueillies.



## Caractéristiques nutritionnelles

Les framboises ont une teneur élevée en **fibres**, lesquelles jouent un rôle important dans la **régularité intestinale** et le **contrôle de la glycémie**, en plus de contribuer au **sentiment de satiété**.

Les framboises contiennent également de la vitamine C ainsi que certains composés phénoliques, qui ont d'importantes **propriétés antioxydantes** et qui pourraient contribuer à la prévention des **maladies cardiovasculaires** et du **cancer**.

### En résumé, la framboise :

- Est riche en fibres, pertinentes au contrôle du taux de sucre dans le sang et pour la satiété, entre autres.
- Contient des composés antioxydants contribuant à la prévention des maladies chroniques.



**Saviez-vous qu'ajouter un peu de jus de citron ou d'orange aux framboises cuites ou en coulis rend leur couleur plus éclatante ?**

## Commanditaires :



FRAISES ET  
FRAMBOISES



## Conservation domestique

Elles sont très fragiles et se dégradent rapidement : placez-les au **réfrigérateur immédiatement** après l'achat et laissez-les dans leur **contenant perforé**. À consommer idéalement dans les **2 à 3 jours** suivants.

**Évitez de rincer les framboises sous l'eau avant de les réfrigérer** et retirez celles qui sont **abîmées**. Au moment de les utiliser, lavez les framboises avec délicatesse sous un mince filet d'eau, puis laissez-les sécher sur une ligne à vaisselle propre.

**Sortez les framboises du réfrigérateur 15 minutes avant de les consommer pour maximiser leur saveur.**

## Utilisations culinaires

On peut utiliser les framboises pour préparer des boissons savoureuses. Ajoutez-les, par exemple, aux **smoothies**, à la **sangria** et au **vin blanc**.

Au déjeuner, savourez-les sur vos **crêpes** ou vos **gaufres**, dans votre **yogourt** ou sur vos **céréales** et bien sûr, sous forme de **confiture**.

Osez les intégrer aux autres repas, dans vos **salades vertes**, vos **vinaigrettes** ou votre **salsa**.

Évidemment, la framboise se prête très bien aux **desserts**, sous forme de tarte, mousse, sorbet, coulis et compagnie. **Votre imagination est votre seule limite !**

## Comment éviter le gaspillage ?

Lorsque les framboises commencent à s'amollir, placez-les sur une plaque et **congelez-les** individuellement. Après quelques minutes, mettez-les dans des sacs ou contenants destinés à la congélation. Elles se conserveront alors jusqu'à 12 mois au congélateur.

Il est possible de **transformer** les framboises ramollies en coulis, confitures, smoothies et autres délicieux desserts.

Congelez les framboises légèrement amollies **pour en faire des glaçons** dans vos boissons préférées !

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 :



PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
L'AGRICULTURE

Canada Québec