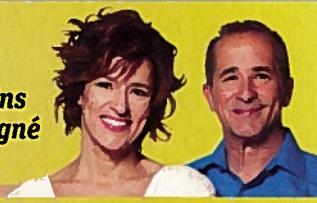


Avec Johane Despins
et Denis Gagné



L'épicerie

Vol. 6
n° 22



Les bons de réduction
sont-ils en voie de disparition?

AU MENU

Les savoureux
tacos

SOUIS LA LOUPE

La cuisson
à induction
expliquée

Délectez-vous des
fraises
du Québec!



En collaboration
avec Radio-Canada
Le mercredi à 19 h 30

Cahier détachable
GRATUIT avec
LA SEMAINE

Au marché des fruits

Les fraises du Québec: un goût incomparable

Autrefois, le temps des fraises commençait à la Saint-Jean-Baptiste. Aujourd'hui, de nouvelles variétés de fraises nous permettent de nous régaler du début juin jusqu'à l'automne.

Une vieille croyance populaire veut qu'au Québec, les fraises ne soient à leur meilleur qu'au milieu de l'été. Un mythe que démentent les producteurs. «Le consommateur pense encore que, s'il attend quelques semaines après le début de la saison, les fruits seront plus sucrés. C'est tout à fait faux», soutient Gilles Arsenault, des Fraisières Arsenault.

Des fraises fraîches, nous en trouvons maintenant de délicieuses tout l'été, parce que les producteurs de chez nous cultivent des variétés dont les récoltes s'échelonnent sur toute la saison. «Chaque variété de fraises a une durée de vie en champ d'environ 15 jours. Et c'est pendant ces deux semaines que le fruit est à son meilleur», explique le producteur.

Tout comme les pommes, chaque variété de fraises possède ses caractéristiques propres en ce qui a trait à la couleur, au goût et à la texture. Et chacune trouve son utilité en cuisine. Les fraises à chair ferme, par exemple, seront meilleures dans les desserts ou dans les salades de fruits. Certaines fraises garderont leur forme malgré la congélation, alors que d'autres se prêteront plus à la cuisson et aux confitures.

C'est pourquoi il est utile de prendre le temps de se renseigner sur le type de fraises qu'on achète et leurs propriétés culinaires. Car, en cuisine, ce sont les petits détails qui font toute la différence.



Fraises du Québec et fraises importées

Au Québec, nous pouvons nous procurer des fraises toute l'année dans les fruiteries et les épiceries. L'été, ce sont surtout les fraises du Québec qui seront en vedette en épicerie, particulièrement celles de la variété Jewel. Bien

grosses et savoureuses, elles sont appréciées des chaînes d'alimentation pour leur résistance et leur durée de conservation plus longue que la moyenne. À elle seule, la Jewel représente la moitié de la production de fraises du Québec. Les autres variétés sont surtout vendues fraîchement cueillies dans les kiosques, les marchés publics et les fraisières, mais on peut aussi se les procurer en autocueillette.

Les fraises fraîches du Québec ne se conservent pas longtemps, il ne faut donc pas trop attendre pour les consommer. Les fraises achetées à l'épicerie en hiver et au printemps se conservent parfois plus longtemps, mais elles n'ont rien de comparable aux fraises du Québec. Même si elles sont souvent très belles, leur goût n'impressionne personne. C'est que les fraises d'ici mûrissent dans les champs, ce qui n'est pas le cas des fraises importées de Floride, du Mexique ou de Californie. «Plus le fruit est sucré, moins sa vie sur les tablettes est longue», explique Gilles Arsenault.



Les fraises du Québec

Variété	Disponibilité	Description	Utilisations
Annapolis	Hâtive	Rouge clair	Frais, congélation
Veestar	Hâtive	Orange rouge à rouge, fermeté moyenne	Frais
Cavendish	Mi-saison	Rouge, fermeté moyenne	Frais
Chambly	Mi-saison	Rouge foncé, ferme	Frais, congélation, confiture
Glooscap	Mi-saison	Rouge à rouge foncé, fermeté moyenne	Frais, congélation, confiture
Honeoye	Mi-saison	Rouge, fermeté moyenne	Frais, congélation
Jewel	Mi-saison	Rouge, ferme	Frais, congélation, confiture
Joliette	Mi-saison	Rouge, fermeté moyenne	Frais, congélation, confiture
Kent	Mi-saison	Très gros fruit rouge et ferme	Frais, congélation
L'Acadie	Mi-saison	Gros, rouge, ferme	Frais, congélation, confiture
Oka	Mi-saison	Rouge, fermeté moyenne	Confiture, congélation
Orléans	Mi-saison	Rouge clair, ferme à très ferme	Frais
Saint-Laurent d'Orléans	Mi-saison	Rouge, ferme	Frais
Saint-Jean d'Orléans	Mi-saison	Rouge, très ferme	Frais
Bounty	Tardive	Rouge foncé, fermeté moyenne	Frais, congélation, confiture
Harmonie	Tardive	Orange rouge à rouge, fermeté moyenne	Frais
Saint-Pierre	Tardive	Rouge pâle, ferme	Frais
Yamaska	Très tardive	Rouge foncé, fermeté moyenne	Frais

Un fruit en pleine évolution

Dans les champs d'Agriculture et Agroalimentaire Canada à L'Acadie, près de Saint-Jean-sur-Richelieu, le physiologiste Shahrokh Khanizadeh travaille à la sélection et à l'élaboration de nouvelles variétés de fraises. Pour lui, toutes les fraises ne se ressemblent pas: «Pour les consommateurs, toutes les fraises sont pareilles, alors qu'en fait, leur couleur, leur fermeté et leur taux de sucre diffèrent.»

La variété Saint-Pierre, par exemple, est très pâle, presque rose à l'intérieur. La Chambly, elle, est d'un rouge très foncé. Or, contrairement à ce que nous pourrions penser, une fraise à chair pâle n'est pas nécessairement moins sucrée.

Tout comme pour le raisin à vin, chaque fraise a son terroir de préférence. Ainsi, au Québec, chaque région a ses variétés de fraises. Et la même variété, cultivée dans des zones différentes, ne donnera pas le même résultat, surtout à cause de la composition des sols. «Le sol a un effet sur le sucre du fruit, sur son acidité et certainement sur son goût», précise Shahrokh Khanizadeh.

Pour les cueillir vous-mêmes

Contactez l'Association des producteurs de fraises et framboises du Québec pour connaître les producteurs de votre région.

www.fraisesetframboisesduquebec.com

