

## La fraise

ecollation.org

La fraise est un petit fruit qui, à l'origine, se trouvait à l'état sauvage dans les bois ou en montagne. Cette fraise, de la grosseur d'un gros bleuets, porte encore à ce jour le nom de fraise des bois (ou fraise sauvage) et est reconnue pour son goût particulièrement parfumé.

La fraise telle que nous la connaissons aujourd'hui est un fruit cultivé qui provient du croisement de deux variétés de fraises sauvages qui a eu lieu au début du 18<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, *Clery*, *Wendy*, *Jewel*, *Malwina* et *Chambly* sont des exemples de la trentaine de variétés de fraises cultivées au Québec.

## FICHE THÉMATIQUE

### La cultiver

La fraise pousse dans un fraisier, petite plante basse dont les tiges, qui rampent au sol, portent de petits bourgeons qui peuvent s'enraciner pour donner naissance à de nouveaux pieds. Ingénieuse, cette plante!

C'est du mois de juin à octobre que les fraises du Québec sont présentes dans les marchés publics (**fraises d'été**, en juin et juillet; **fraises d'automne**, mi-juillet à octobre). Depuis peu, les fraises de serres du Québec sont disponibles de décembre à septembre. L'autocueillette offerte par plusieurs producteurs est une façon agréable de se procurer les fraises du Québec.

Les très grosses fraises retrouvées à l'année sur nos étalages proviennent principalement des États-Unis. Leur goût n'a rien à voir avec les fraises de saison du Québec; elles sont souvent moins sucrées et moins juteuses.

### La conserver

Il est recommandé d'acheter les fraises bien mûres, car une fois retirées du plant, elles ne mûrissent plus. Idéalement, elles sont dégustées le jour-même. Sinon, il faut rapidement les mettre au réfrigérateur et les consommer dans les trois jours. Laver les fraises juste avant de les consommer. Les équeuter après les avoir lavées, car l'eau pourrait pénétrer à l'intérieur et en changer le goût. Les congeler à la période des récoltes, quand elles sont bon marché, permet de consommer des fraises du Québec à l'année!

### La cuisiner

- La fraise peut être appréciée simplement nature!
- On peut aussi l'inclure dans plusieurs collations et desserts : salade de fruits, gâteaux, coulis, boissons fruitées, smoothies, muffins, biscuits, compotes et confitures.
- Elle agrmente aussi parfaitement une salade-repas ou une assiette de fromages.

### La fraise et la santé

La fraise est un fruit qui contient surtout des **glucides**, des **fibres**, de la **vitamine C** et de l'**eau**. Les glucides fournissent de l'énergie, tandis que les fibres nettoient les intestins et contribuent à avoir faim moins rapidement entre les repas.

Sa belle couleur rouge dépend des **flavonoïdes**. Ces derniers sont de puissants **antioxydants**, tout comme la **vitamine C**. Les antioxydants sont comme des petits chevaliers qui combattent les agents dangereux pour le corps.



## La déguster

### Matériel

#### Pour le groupe :

- 2 plats de service
- Pince pour la distribution

Note : Idéalement, préparez les demi-fraises congelées la veille de la dégustation. Lavez et équeutez la moitié des fraises. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. Congelez les demi-fraises dans un sac de congélation. En cas de manque de temps, utilisez des fraises congelées du commerce.

#### Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 petite assiette
- 1 demi-fraise entière fraîche (lavée et équeutée)
- 1 demi-fraise entière congelée (équeutée)



### ÉTAPE 1

## Au doigt et à l'œil!

Distribuez une assiette avec deux demi-fraises (une fraîche et une congelée) à chacun des élèves. *On va d'abord déguster ces deux aliments avec les sens de la vue et du toucher. Comment pouvez-vous les décrire? Quel(s) aliment(s) reconnaissez-vous? Guidez l'exploration en recueillant les descriptifs des élèves. Amenez-les à nommer qu'un des morceaux a été congelé. Quelle fraise avez-vous le plus envie de goûter?*

### ÉTAPE 2

## Et en bouche?

*Goûtez en bouche le morceau congelé. Laissez-le fondre sur la langue. Rappelez qu'il n'y a pas d'obligation de mettre en bouche et qu'on peut découvrir avec les autres sens. Comment peut-on décrire le goût? Est-ce qu'il est constant au fil de la dégustation? Mâchez; est-ce que le goût change encore? Goûtez maintenant le morceau de fraise fraîche. Comment le décrire? Ce goût est-il pareil ou différent du goût de la fraise congelée? Laquelle des deux fraises avez-vous préférée? Pourquoi?*

### ÉTAPE 3

## Un peu de science : saveurs, arômes et température

La fraise congelée a « moins de goût » que la fraise fraîche. Son arôme et ses saveurs deviennent plus intenses, sa texture varie au fur et à mesure qu'elle fond en bouche. En effet, le froid rend le goût des aliments moins intense, pour deux raisons :

- les arômes (odeurs des aliments perçues en bouche) sont des particules (molécules) très légères, qui circulent mieux vers la zone du nez contenant les récepteurs des odeurs quand l'air est chaud. L'arôme de fraise congelée sera donc perçu comme moins intense que celui de fraise fraîche. C'est pour cela qu'on conseille de consommer les fromages à température ambiante, par exemple.
- le froid « endort » certains récepteurs des saveurs, situés notamment sur la langue. La fraise congelée pourra être perçue comme moins sucrée.

## Les suggestions du chef pour amener de la variété

### Parfaits de fraises à la lime :

- Pour la classe : 2l de fraises, 2 limes (le jus et le zeste), 30 ml de miel, 12 feuilles de menthe, 750 g de yogourt de votre choix.
- Couper les fraises en quatre et les déposer dans un bol.
  - Dans un petit bol, mélanger le jus et le zeste des limes, le miel et les feuilles de menthe.
  - Verser sur les fraises et mélanger délicatement.
  - Pour préparer les parfaits, déposer dans un verre, en alternance, le mélange de fraises et le yogourt.

## Pour plus d'information ou plus d'idées sur la fraise

- La fraise : <http://www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/fraise>
- Association des producteurs de fraises et framboises du Québec : <http://www.fraisesetframboisesduquebec.com>