

## Fraise



Crédit photo : Sophie Desbiens

La fraise est un fruit appartenant à la famille des Rosacées. Elle peut être cultivée ou être trouvée à l'état sauvage; les fruits sauvages étant beaucoup plus petits que ceux cultivés! Ceci est dû à une série de sélections génétiques visant à favoriser des fruits plus gros, plus sucrés, et plus faciles à cultiver et à récolter. Plusieurs variétés existent et nous en cultivons 5 à la Ferme aux pleines saveurs (Jewel, Lila, St-Laurent, Cavendish et Malwina).

C'est un fruit riche en vitamines C, A et B9, en antioxydants, ainsi qu'en plusieurs minéraux. Elle est une bonne source de fibres, riche en eau et faible en calories.

La fraise doit se conserver au frais, idéalement dans un contenant non-hermétiquement fermé (pour ne pas qu'elle se déshydrate mais pour que les fruits puissent continuer à respirer). Il est important de les laver rapidement, avant de les équeuter, puis de les égoutter. Il est aussi possible de les congeler.

La fraise se consomme cru tel quel ou accompagnée de votre douceur favorite (crème glacée, crème fouettée, sucre, miel, chocolat) ou cuite, sous forme de confiture, dans des gâteaux, pains, muffins, etc. Elle peut aussi très bien accompagner des plats salés tel des fromages, des salades vertes, et elle s'accompagne très bien de menthe par exemple.

### Recette

#### Pouding aux fraises

##### Ingrédients :

2 t. de fraises	1 t. de Farine
1/4 t. à 1/2 t. de Sucre	1 c. thé de Poudre à pâte
1 c. thé de Zeste citron râpé	1 Pincée de Sel
1/3 t. de Beurre	1/3 t. de Lait
2/3 t. de Sucre	1 c. thé de Vanille
1 Oeuf	

##### Préparation:

Mettre les fruits, sucre et zeste de citron dans un moule beurré; laisser en attente. Mélanger farine, poudre à pâte et sel; mettre de côté. Crémiser le beurre avec sucre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Ajouter l'œuf et la vanille, battre jusqu'à ce que la préparation soit légère. Incorporer graduellement les ingrédients secs en alternant avec le lait; battre jusqu'à lisse. À l'aide d'une grosse cuillère, déposer la pâte sur le mélange de fruits et sucre. À l'aide d'une fourchette, égaliser délicatement le dessus de la pâte. Cuire au four modéré jusqu'à ce qu'un cure dent ressorte propre lorsqu'on l'insère au centre du gâteau. Servir chaud, nature, avec de la crème 15 % ou du yogourt nature.

# Strawberry



Crédit photo : Sophie Desbiens

The strawberry is a fruit belonging to the Rosaceae family. It can be grown or found in the wild; wild fruits are much smaller than those grown! This is due to a series of genetic selections aimed at favoring larger, sweeter fruits that are easier to grow and harvest. Several varieties exist and we grow 5 at the Ferme aux pleines saveurs (Jewel, Lila, St-Laurent, Cavendish and Malwina).

It is a fruit rich in vitamins C, A and B9, antioxidants, as well as several minerals. It is a good source of fiber, rich in water and low in calories.

The strawberry should be kept cool, ideally in a non-hermetically closed container (not to dehydrate but so that the fruit can continue to breathe). It is important to wash them quickly, before trim them, then drain them. It is also possible to freeze them.

The strawberry is consumed raw as is or accompanied by your favorite sweetness (ice cream, whipped cream, sugar, honey, chocolate) or cooked, in the form of jam, in cakes, breads, muffins, etc. It can also go well with salty dishes such as cheeses, green salads, and it goes very well with mint, for example.

## Recipe

### Strawberries pudding

#### Ingredients:

2 cups of strawberries  
1/4 cup to 1/2 cup Sugar  
1 tsp Lemon zest  
1/3 cup Butter  
2/3 cup Sugar  
1 Egg

1 cup Flour  
1 tsp Baking powder  
Pinch Salt  
1/3 cup Milk  
1 tsp Vanilla

#### Instructions:

Put the fruit, sugar and lemon zest in a buttered mold; set aside. Mix flour, baking powder and salt; set aside. Mix butter with sugar until the mixture is uniform. Add the egg and vanilla, beating until mixture is light. Gradually add the dry ingredients alternately with milk; beat until smooth. Using a large spoon, place the dough on the fruit and sugar mixture. Using a fork, gently level the top of the dough. Bake in oven until a toothpick comes out clean when inserted into center of cake. Serve hot, plain, with 15% cream or plain yogurt.