

## Caractéristiques générales

Le mode principal de la culture des fraises au Québec est la production au champ. Il y a actuellement 1,3 % de la culture des fraises qui est effectuée en serre. Cela permet d'offrir des fraises du Québec sur une plus longue période ! C'est un produit très fragile et périssable qu'il faut éviter de manipuler souvent.

Saviez-vous que les fraises cessent de mûrir après leur cueillette, ce qui veut dire que les fraises blanches ou vertes dans les casseaux le demeureront?



**Chaîne de froid essentielle** pour la manutention, la conservation et l'étalage

## Disponibilité

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

### Manutention

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 la cueillette.

C'est un produit très fragile et périssable qu'il faut éviter de manipuler souvent. Éviter d'empiler les casseaux de fraises pour prévenir l'écrasement des fruits.

Retirer les fruits abîmés et ne pas mouiller/laver pendant la manutention.

### Conservation en entrepôt

La température optimale est **près de 0 °C en tout temps** pour une durée de conservation d'environ **5-10 jours** à une humidité élevée de **90-95 %** pour éviter leur dessèchement.

Les fraises doivent être **manipulées le moins possible**.

**Ne pas humidifier, mouiller ou garder dans des zones trop humides**, car l'eau réduit leur durée de conservation et favorise la contamination.

**Éviter d'emballer les paniers de fraises**, car leur respiration provoquera une accumulation d'humidité qui condensera et accélérera leur dégradation (pourriture).

### Étalage en magasin

Leur durée de conservation sera améliorée en les plaçant entre **1-4 °C**. À 10 °C, elles ne se conservent que le tiers de la durée prévue à 0 °C.

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

**Éviter 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 pour les placer près d'autres fruits et légumes.

## Valeurs nutritives

Fraise	Fraîche (88 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
½ tasse		
<b>Calories</b>	29 kcal	-
<b>Matières grasses</b>	0,3 g	0%
<b>Glucides</b>	6,7 g	0,02
<b>Fibres alimentaires</b>	2,0 g	8%
<b>Protéines</b>	0,6 g	-
<b>Vitamine C</b>	51,6 mg	86%
<b>Folate</b>	21 µg	10%
<b>Manganèse</b>	0,34 mg	17%
<b>Magnésium</b>	11 mg	0,04

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisir des fraises avec un beau coloris **bien rouge et brillant, propres**, qui portent encore leur couronne de feuilles, **fermes, bien formées et odorantes**.

Les plus petites fraises sont plus goûteuses. Secouez légèrement le casseau : les fraises devraient bouger, sinon celles du dessous pourraient être moisies. Éviter de choisir un casseau mouillé ou présentant des fruits abîmés.



## Caractéristiques nutritionnelles

Étant une excellente source de **vitamine C**, la fraise aide à l'absorption du fer provenant des autres végétaux.

Les pigments responsables de la couleur rouge du fruit améliorent les défenses de l'organisme. Ils **peuvent contribuer à la prévention de diverses maladies chroniques** telles que le **cancer** et les **maladies cardiovasculaires**.

Les fraises posséderaient un **effet anti-inflammatoire**. Le processus inflammatoire est impliqué dans le développement de certaines maladies liées au vieillissement.

La fraise est peu glucidique (peu sucrée) comparativement à d'autres fruits, ce qui en fait un **choix intéressant pour les personnes diabétiques** (2 tasses de fraises fraîches équivalent à 1 échange de fruits dans le système d'échanges de Diabète Québec).

## Éléments distinctifs

La culture de la fraise requiert une utilisation modérée de pesticides, car elle mise sur la lutte biologique intégrée contre les insectes et les maladies.



**Laver les fraises seulement au moment de consommer et éviter d'équeuter avant, car la fraise se gorgera d'eau et son goût sera plus fade.**

## Utilisations culinaires

**Souvent consommées fraîches**, les fraises peuvent également être mangées avec du yogourt, de la crème ou du chocolat, eux aussi faibles en sucre. Elles peuvent aussi être intégrées dans des smoothies, des crêpes ou des salades. Dans les salades composées, 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.

## Conservation domestique

**Placer au réfrigérateur** immédiatement après l'achat et consommer préférentiellement dans les 3 jours suivants. **Ne pas laver pour la conservation et retirer toute fraise abîmée**. Laver seulement au moment de consommer et **éviter d'équeuter avant**, car la fraise se gorgera d'eau et son goût sera plus fade. **Sortir 1 heure à température pièce avant de consommer pour maximiser la saveur.**

## Comment éviter le gaspillage ?

La **congélation** permet de les conserver plus longtemps. Lavez-les, essorez doucement, équeutez et étalez sur une plaque pour congeler, puis mettre dans des sacs de congélation. Se conserve jusqu'à 14-18 mois à -18 °C, si la température < -18 °C, elles perdront de la saveur et leur couleur. Lorsque vos fraises commencent à ramollir, **transformez-les** en coulis, en confitures ou en tarte !



Sources : Encyclopédie visuelle des aliments | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | Gouvernement du Québec – Règlement sur les fruits et légumes frais | IGA ([www.iga.net/fr/produits\\_a\\_decouvrir/fruits\\_et\\_legumes](http://www.iga.net/fr/produits_a_decouvrir/fruits_et_legumes)) | Fraises et framboises du Québec ([www.fraisesetframboisesduquebec.com](http://www.fraisesetframboisesduquebec.com)) | Fraicheur Québec ([www.fraicheurquebec.com](http://www.fraicheurquebec.com)) | passeportsanté.net | WFLO- Global cold chain alliance- Strawberries

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec.**

