Fraises
Sucrées, fraîches
et cueillies ici…
Savourez-les dès la fin mai !

Smoothies aux *fraises*

4 portions • Préparation : 10 minutes

- 1 gros casseau de fraises
- 250 ml (1 tasse) de glace concassée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt ou crème glacée à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de jus de fruits rouges
- Quelques feuilles de menthe

1. Nettoyer et couper les fraises en deux.
2. Mesurer les autres ingrédients et réserver.
3. À l'aide d'un mélangeur électrique, mélanger les fraises, la glace, le yogourt ou la crème glacée et ajouter le jus de fruits rouges jusqu'à consistance désirée.
4. Verser dans des verres de votre choix.
5. Garnir de feuilles de menthe.

Au plan nutritif

• Les fraises constituent une excellente source de vitamine C et de manganèse, en plus d'être une bonne source de fibres, potassium et magnésium.

Multiples utilisations…

• En brochettes, avec d'autres fruits du Québec. Badigeonner d'un mélange de jus de citron et de sirop d'érable. Griller sur le barbecue.

• En hors-d'œuvre. Enrobez-les d'une feuille de basilic ou de menthe fraîche. Un parfait mariage de saveurs… tout en fraîcheur !

• Dans les desserts. Macérez-les dans du vinaigre balsamique et un peu de sucre. Elles accompagnent à la perfection les crèmes glacées et les gâteaux.

Truc culinaire

• Vous souhaitez rehausser la couleur des fraises cuites, en purée ou en coulis ? Ajoutez un peu de jus de citron !

Valeur nutritive

par 250ml / 1 tasse de fraises entières (152 g)

Teneur %	Valeur quotidienne
Calories 50	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 2 mg	1 %
Potassium 230 mg	7 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	150 %
Calcium	2 %
Fer	4 %
Folate	15 %
Magnésium	8 %
Manganèse	30 %

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec Montérégie-Est
DURA-CLUB
Centre de formation professionnelle Jacques-Rousseau
CDBAL
Cintech AGROALIMENTAIRE