

# Châtelaine

Seulement  
**1,99\$**

JUIN 2003

Moi, la vie, le monde

**37** PETITS  
PLAISIRS  
**D'ÉTÉ**  
PAS CHERS

FEMMES D'ICI  
ELLES ONT  
ADOPTÉ  
LA SIMPLICITÉ  
VOLONTAIRE

**CONCOURS**  
Mon auto  
coup de cœur  
page 52

**MODE**  
DES FOLIES À  
PETITS PRIX

**CUISINE**  
FESTIN DE  
FRAISES DU  
QUEBEC

**SANTÉ**  
LA PHARMACIE  
DE BASE

Plus c'est  
**simple**  
plus on  
**aime**

BIEN VIVRE AVEC MOINS, C'EST POSSIBLE



1,99 \$

ENVOI POSTE PUBLICATIONS CONVENTION N° 480702330 / MAP - N° D'ENREGISTREMENT 24233 - CHÂTELAINES C.P. 1189A, SUCC. CENTRI-VILLE, MONTREAL (QUEBEC) H3C 5M4



# Allons aux fraises

Elles donnent leur parfum à nos plus beaux souvenirs d'été. Petits rubis sucrés gorgés de soleil, les fraises du Québec sont encore meilleures quand on a le loisir – et le bonheur – de les cueillir soi-même...

PAR HÉLÈNE PÂQUET RECETTES : DENISE CORNELIER

PHOTOS : MANON BOYER, ANDREAS TRAUTTMANSDORFF

TERROIR



#### COUPE AUX FRAISES

Préparer un coulis de fraise en réduisant les fruits en purée au robot, avec du jus de citron et du sucre. Déposer de la glace à la vanille dans une coupe de verre, arroser de coulis, garnir de feuilles de menthe et poudrer de sucre glace. Le coulis peut, au goût, être parfumé avec du zeste d'orange ou du Cointreau, et il sera également délicieux servi sur des fraises nature, des mangues, des nectarines, des pêches ou du gâteau (aux amandes ou au chocolat).

### LES JOIES DE L'AUTOCUEILLETTE

Les enfants adorent cueillir – et déguster – les fraises par une belle journée d'été. Rendez-vous aux champs très tôt le matin, lorsque la température est fraîche : les fraises, qui sont très fragiles, supportent mal la chaleur et le soleil d'après-midi. Page de droite, Guy Rivest, qui cultive les fraises à sa ferme de Rawdon depuis 21 ans.



# N

ature. Sans sucre ni crème. « C'est comme ça que je préfère mes fraises », dit Guy Rivest en se penchant vers le plant pour cueillir délicatement entre ses doigts une fraise juteuse et mûrie à point. « Quand elles sont réchauffées par le soleil, et qu'il reste un peu de rosée dessus, c'est encore mieux... » Guy Rivest et sa conjointe, Louise Rondeau, cultivent des fraises depuis 21 ans. Une tradition qui se perpétue : chez les Rivest, on produit ce petit fruit à la ferme de Rawdon depuis trois générations. Début juillet – la période de pointe –, une cinquantaine de cueilleurs peuvent facilement récolter cinq tonnes de fraises par jour sur la quinzaine d'acres que les Rivest cultivent.

Les lieux n'ont quand même rien d'une multinationale. On est au cœur de la campagne verdoyante de Lanaudière. L'air sent bon les fraises, le silence règne, le vent d'été nous siffle dans les oreilles. La maison des Rivest se trouve à quelques mètres des champs, tout près du comptoir de vente où officie Catherine, leur grande fille. Juste derrière, on retrouve un bâtiment où se pressent une quinzaine de femmes de tous âges, cuillère à café à la main, équeutant chaque jour des montagnes de fraises fraîchement cueillies. Ce sont des dames du village qui viennent au plus fort de la saison aider les Rivest à préparer les fruits pour la production des vins et la congélation. Ces expertes aux mains

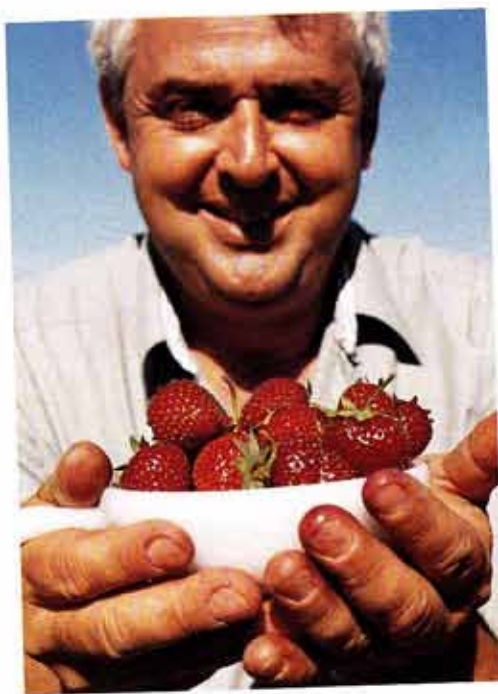
bleuies par le tanin des fruits confirment : la petite cuillère est vraiment l'outil le plus efficace pour équeuter les fraises rapidement et sans les briser.

### LES PLAISIRS DE LA CUEILLETTE

On peut se rendre chez les Rivest pour cueillir soi-même ses fraises dans les champs qui sentent

bon l'été et le soleil. Entre les rangs de plants qui ploient sous les beaux fruits rouges, les enfants comme les grands mangent autant de fraises qu'ils en placent dans leur panier. C'est permis !

Tout comme les cueilleurs qui ratissent les champs de la ferme Guy Rivest, c'est tôt le matin ou en fin de journée qu'il faut se rendre cueillir les fraises. En effet, ce petit fruit craint le soleil et « tourne » facilement à la chaleur. S'il a beaucoup plu la veille, téléphonez avant de vous rendre sur place : de nombreux producteurs ferment leurs champs à l'au-



tocueillette lorsque la terre est détrempeée, question de protéger les plants. Et n'oubliez pas que la bonne façon de cueillir consiste à détacher le fruit avec la queue et une partie de sa tige. N'équeutez pas les fraises sur place : elles seraient meurtries et abîmées dès la fin de la journée.

### DES JOYAUX FRAGILES

Sur le plan strictement botanique, les fraises ne sont pas des fruits, mais plutôt les boutons de la



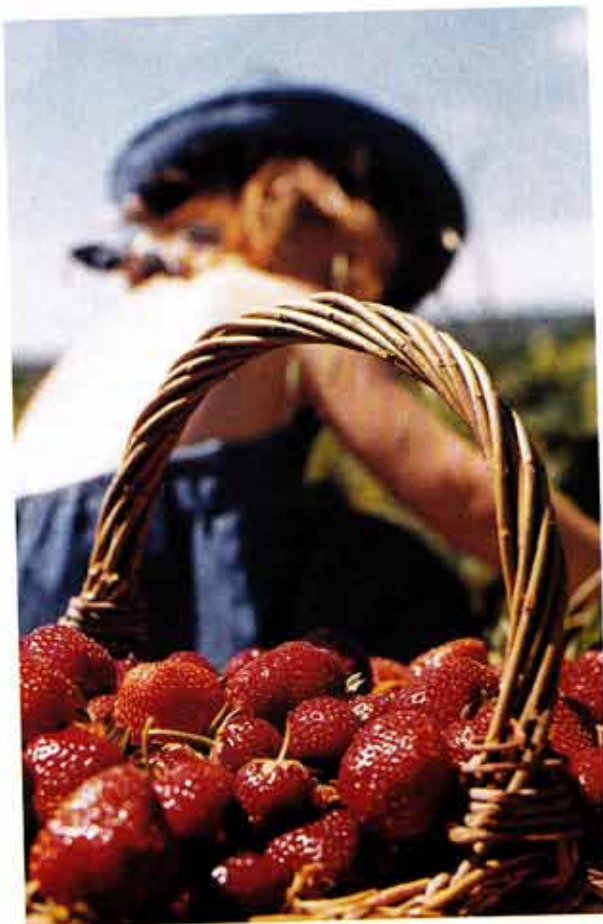
Le comptoir de vente des Rivest, où officie Catherine, leur fille. Ci-dessous, un panier de fraises du matin, encore gorgées de soleil.

leur du fraisier, qui se gonflent une fois que celle-ci a été fécondée. Les vrais fruits du fraisier, ce sont les akènes, ces petits grains jaunes à la surface des fraises, qui viennent souvent se loger entre les dents après qu'on en a mangé.

Pour préserver toute la saveur et le parfum des fraises, l'idéal est de les nettoyer le plus tôt possible, de les assécher ensuite et de ne les équeuter qu'au moment de les manger. Cela dit, on peut s'abstenir de laver les fraises cueillies chez certains producteurs. « Une fraise qui sort de nos champs n'a pas besoin d'être lavée », explique Guy Rivest, qui n'utilise plus d'herbicides dans ses champs depuis belle lurette et qui fait contrôler ses pesticides rigoureusement. « Des inspecteurs du gouvernement évaluent régulièrement nos fruits, et un agronome nous visite une fois par semaine. Nous nous assurons aussi que le maximum de temps s'écoule entre le moment où nous appliquons les pesticides et la récolte. » Si on veut quand même laver les fruits, il faut éviter de les faire tremper, pour ne pas les gorger d'eau.

#### PLUS DE 50 VARIÉTÉS AU QUÉBEC

Les fraises de culture que nous connaissons aujourd'hui n'ont jamais poussé telles quelles dans la nature. Créées en France au XVIII<sup>e</sup> siècle, elles sont issues d'un croisement entre deux et peut-être même plusieurs





### Choisir, nettoyer et conserver les fraises

- Choisissez des fruits lustrés, d'aspect ciré et brillant, au feuillage vert et frais. La fraise qui a perdu son lustre a été cueillie il y a plus d'une journée. Comme sa durée de conservation est rarement de plus de trois ou quatre jours, la fraîcheur est essentielle.
- Rincez les fraises sans les faire tremper, puis laissez-les sécher sur un linge, à la température de la pièce, avant de les replacer dans leur carton d'origine, sans les tasser, en prenant soin d'écarter tout fruit moisi ou meurtri. Évitez les plats hermétiques et les sacs en plastique, qui les feraient moisir.
- Ne les équeutez qu'au moment de les manger et jamais avant de les laver, car elles absorberaient de l'eau et perdraient beaucoup de leur saveur.
- Évitez de placer les fraises en plein soleil ou de les laisser trop longtemps à la température ambiante ; leur durée de conservation diminuerait de moitié.

plants de petites fraises sauvages comme on en trouve encore actuellement dans les bois. De tels croisements ont permis d'élaborer jusqu'à maintenant quelque 600 variétés de fraises dans le monde entier. Au Québec seulement, on en cultive une cinquantaine. « On pourrait trouver des fraises au Québec de juin jusqu'aux premiers gels, car nous disposons d'assez de variétés pour en produire pendant plusieurs mois, précise Louise Rondeau. Mais les épiciers n'en commandent qu'en juillet ; ils remplacent ensuite les fraises par des framboises, puis par des bleuets et, finalement, par des fruits de l'Ontario à la fin de l'été. »

Les producteurs choisissent donc leurs cultivars en fonction de la demande. La majeure partie d'entre eux ouvrent la saison dès la Saint-Jean, avec les variétés hâtives Veestar et Annapolis, fermes et faciles à cueillir. Dans les supermarchés, c'est la fraise Kent – d'un beau rouge profond et issue de plants très productifs – que l'on retrouve dans les étals pendant les

premières semaines de juillet. La Jewel, moins sucrée, mais qui se conserve plus longtemps, et la Chambly, de forme ovale, sont les deux autres variétés courantes au Québec ; elles arrivent plus tard en saison. Ne demandez pas à votre épicier de les identifier : il ignore probablement autant que vous quel type de fruit il a sous les yeux.

En achetant vos fraises au marché ou en les cueillant vous-même, vous pourrez comparer et apprécier les différences entre les variétés proposées. Si vous vous rendez chez le producteur, vous pourriez rechercher par exemple la Bounty, une fraise tardive (mi-juillet ou plus tard) que les Rivest considèrent comme le summum pour des confitures réussies. « La Bounty est très sucrée et tellement juteuse que la queue reste sur le plant lors de la cueillette, explique Guy Rivest. On ne la trouve pas dans les supermarchés parce que c'est un fruit extrêmement délicat. Elle ne se conserve qu'une journée. Cueillez-la, rentrez à la maison sans tarder et

préparez vos confitures le jour même. Les résultats seront exceptionnels, je vous le garantis. »

## LA SANTÉ PAR LES FRAISES

Les fraises seraient antirhumatismales, diurétiques, dépuratives et relaxantes. Aussi, elles stimuleraient la sécrétion biliaire et l'intestin paresseux, tout en abaissant la tension artérielle. Qui l'eût cru ? Riches en fibres, les fraises sont très peu caloriques (de 30 à 45 calories par 100 grammes). Elles sont pauvres en gras, sans cholestérol ni gras saturés. Une aubaine !

En plus de regorger de minéraux comme le potassium, le calcium et le phosphore, huit fraises contiennent autant sinon davantage de vitamine C qu'une orange et peuvent combler une bonne partie de nos besoins quotidiens en acide folique. En outre, 100 grammes de fraises renferment de 38 à 218 mg de polyphénol, un puissant antioxydant. Donc, à déguster en toute bonne conscience.

## L'ABC DE LA CONGÉLATION

Rien de plus simple que de congeler les fraises en coulis ou écrasées, avec du sucre. Si vous n'avez pas la « dent sucrée », Louise Rondeau conseille de



Louise Rondeau et sa fille Catherine.



## Croustillant aux fraises, coulis de rhubarbe

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 250 g (1/2 lb) de rhubarbe pelée et tranchée
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre doux, ramolli
- 175 ml (2/3 tasse) de sucre
- 60 ml (4 c. à soupe) de miel clair
- 175 ml (2/3 tasse) de farine tamisée
- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 % fouettée avec
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre glace
- 500 g (1 lb) de fraises

**Coulis** Dans une casserole, mettre la rhubarbe, le sucre et 50 ml (1/4 tasse) d'eau.

Couvrir et cuire 5 minutes, sur feu moyen.

Retirer le couvercle et cuire 7 minutes ou jusqu'à tendreté de la rhubarbe. Réduire en purée au mélangeur et réfrigérer.

**Biscuits au miel** Fouetter le beurre jusqu'à consistance de crème. Ajouter le sucre, puis le miel, la farine, les blancs d'œufs et le gingembre ; bien battre après chaque addition. Avec une cuillère humide, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de la préparation sur une plaque antiadhésive et former un cercle de 5 cm (2 po). Répéter avec le reste de la préparation. Cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) 3 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Transférer les biscuits sur une grille et laisser refroidir.

**Garniture** Pour servir, mettre de la crème fouettée sucrée sur un biscuit et couronner de fraises. Déposer un autre biscuit sur le dessus, recouvrir de crème fouettée, puis de fraises. Recouvrir d'un dernier biscuit et saupoudrer de sucre glace. Déposer chaque croustillant sur du coulis de rhubarbe. (18 biscuits – 6 portions)

congeler les fraises entières, nature. Il faut laver les fruits, les assécher complètement, les équeuter puis les étaler un à un sur une plaque à biscuits tapissée de papier ciré. On laisse geler les fruits à fond puis on les place dans des sacs hermétiques. Les fraises resteront entières et si vous les préférez croquantes, mangez-les lorsqu'elles sont à peine dégelées : c'est rafraîchissant et délicieux. Dans le champagne ou sur les céréales du matin, c'est divin.

## LES CONFITURES : SAVOUREUSES ET SIMPLES

Louise Rondeau, qui a longtemps vendu ses propres confitures à la ferme, croit que les plus délicieuses sont les plus simples.

« La recette de base consiste à mélanger une quantité égale de fraises et de sucre, mais il faut goûter les fraises et doser le tout », explique-t-elle. C'est en effet le sucre qui assurera la conservation des fruits, qui seront littéralement « confits » à la cuisson.


La confiture traditionnelle se prépare en mélangeant un rang de fruits et un rang de sucre dans un grand bol. On laisse reposer une nuit, puis on égoutte les fruits le lendemain. On place le jus obtenu dans une grande casserole et on cuit à feu doux jusqu'à épaississement avant d'ajouter les fruits et de poursuivre la cuisson, en écumant, une quinzaine de minutes. On peut ajouter de la pectine (un glucide extrait de la pelure des agrumes ou d'autres fruits) pour donner plus de consistance aux confitures. C'est tout !

Moins sucrées et tout aussi simples, les confitures non cuites se confectionnent en écrasant les fraises et en leur ajoutant la même quantité de sucre ; on laisse reposer une dizaine de minutes, on ajoute un peu de jus de citron et de la pectine et on congèle. Cette confiture qui n'en est pas une se conservera aussi au frigo trois semaines.



Les vins de fraise produits par la ferme Rivest.

## DES FRAISES À BOIRE

Plusieurs producteurs de fraises confectionnent des boissons alcoolisées avec le jus de leurs fruits. Les Rivest ne font pas exception et ont élaboré quatre produits en collaboration avec l'œnologue Alain Caillaud : La Libertine (12,50 \$), un vin sec au bouquet subtil et raffiné ; La Courtisane (13 \$), un vin apéritif couronné de deux prix d'excellence nationaux ; Le Libottin (13,50 \$), un vin semi-doux qui se marie bien aux fromages forts ; et enfin Le Mistelle de fraises (18,70 \$) un délicieux digestif au bouquet fin et doux, vendu à la SAQ. Servi sur glace, Le Mistelle vous transportera, dès la première gorgée, dans les champs parfumés de Rawdon, par un beau matin de juillet. Un petit bonheur simple pour clore un repas de belle façon. 



## Infos pratiques

■ Où cueillir ? On peut pratiquer l'autocueillette des fraises dans presque toutes les régions du Québec. Pour des adresses et des renseignements, consultez le site Web de l'Association des producteurs de fraises et de framboises du Québec, au [www.fraisesetframboisesduquebec.com](http://www.fraisesetframboisesduquebec.com)

■ Ferme Guy Rivest  
1305, rue Laliberté,  
Rawdon (Québec)  
Tél. : (450) 834-5127  
[www3.sympatico.ca/guy.rivest/](http://www3.sympatico.ca/guy.rivest/)  
■ Denise Cornellier traiteur  
5354, boul. Saint-Laurent,  
Montréal.  
Tél. : (514) 272-8428.