



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Carotte		Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Fraise		Barquette	3.80 €	1	3.80 €	1	3.80 €
Chou rave		Pièce	1.80 €	1	1.80 €	1	1.80 €
Bette		Botte	1.90 €	1	1.90 €	1	1.90 €
Pomme-de-terre	Nouvelles	Kg	5.50 €			0.520	2.80 €
Salade	Cressonnette du Maroc	Pièce	1.20 €			1	1.20 €
Oignon	Nouveau	Botte	2.00 €			1	2.00 €
Total					10.00 €		16.00 €

Comment conserver et cuisiner la fraise ? Lavez les fraises dans une passoire, sous un filet d'eau avant de les équeuter et de les couper. Surtout, ne les laissez pas tremper, elles se gorgeraient d'eau et perdraient de leur saveur. Savez-vous que la fraise peut se manger salée et cuite ? Par exemple, faites-les revenir rapidement à la poêle avec un fond d'huile d'olive. Parfumez-les de poivre, de basilic ciselé et d'un filet de vinaigre balsamique. Puis servez sur un lit de salade verte, avec ou sans mozzarella... Ou bien, laissez-les mariner quelques heures dans un peu de vinaigre balsamique et du sucre. Servez en assaisonnant de poivre fraîchement moulu. Étonnant, mais délicieux. Ou encore, Passez-les à la poêle ou sur le grill et servez-les tièdes. Vous verrez : c'est facile, rapide et délicieusement déroutant !

LA FRAISE



Ce fruit rouge est botaniquement parlant un faux-fruit. Les fruits sont en fait les « grains » ou akènes et non le réceptacle charnu dont nous raffolons. Par analogie de forme, ce faux fruit porte le nom vernaculaire de *Fragaria* ou « fraise ». La fraise fait partie des rares végétaux qui existent sous trois formes : mâle, femelle et combinée. La fraise cultivée de nos assiettes est assez récente.

Vers la fin du 16^e siècle l'explorateur Jacques Cartier rapporte du Canada des plants de fraisier de Virginie (*Fragaria virginiana*). Ce fruit intéresse pour être cultivé et commercialisé pour son goût parfumé. Au 18^e, c'est un espion français portant le nom prédestiné de Frézier qui rapportera une espèce de fraisiers à gros fruits blancs (*Fragaria chiloensis*), mais cette fois du Chili. A la fin 18^e, on s'aperçoit que le croisement spontané d'un fraisier du Chili cultivé près d'un fraisier de Virginie produit des fruits qui associent la saveur de l'une et la grosseur de l'autre. Cet hybride est à l'origine de toutes les variétés de fraises actuelles. L'Angleterre sera la première à créer des variétés issues de cette hybridation et dominera longtemps le marché européen de la fraise. La France sera sa grande concurrente avec la ville de Plougastel, près de Brest. Déjà productrice de fraisier des bois, Plougastel devient le premier lieu de production de l'espèce dite « fraise de Plougastel ». Cette culture adaptée à l'écosystème local, devient la spécialité de la commune, qui produit près du quart de la production française de fraises au début du xxe siècle. En 1976, issue des travaux de l'INRA, une variété légèrement plus petite est obtenue dans le sud de la France, à partir de croisements avec des fraisiers nains méditerranéens. La fraise est en constante évolution : le consommateur veut de la nouveauté et les plants doivent être rajeunis périodiquement pour ne pas dégénérer. Ciflorette, la Cléry, Charlotte, Mara des bois, Selva ... on recense aujourd'hui plus d'un millier de variétés, répertoriées selon la forme, la provenance et l'époque. Toutes les variétés ont leur intérêt de par leur goût, forme ou fermeté de la chair. La fraise est riche en vitamine C, B9, en minéraux, principalement potassium et manganèse et en eau. Attention toutefois, la fraise fait partie des aliments "histamino-libérateurs" ce qui peut provoquer des allergies (urticaire notamment).

Chaud – froid de fraises



- Equeutez les fraises. Réservez les queues. Concassez grossièrement les biscuits.

Préparation du caramel :

- Faites chauffer les morceaux de sucre dans 1 cuillère à soupe d'eau et le jus de citron à feu doux, sans mélanger et jusqu'à l'obtention d'un caramel.

- Hors du feu, versez 2 cuillères à soupe d'eau chaude pour stopper la cuisson. Mélangez puis ajoutez la crème liquide.

- Remettez sur le feu et portez à ébullition en mélangeant.

- Hors du feu, incorporez le beurre demi-sel coupé en morceaux. Mélangez.

Préparation des fraises :

- Faites fondre le beurre avec le sucre en poudre dans une poêle. Faites revenir les fraises 2 min. Arrosez de vinaigre et de caramel. Faites cuire 1 min.

- Répartissez les biscuits émiettés dans les assiettes, ajoutez les fraises nappées de jus réduit et 1 boule de sorbet à la fraise. Servez sans attendre.

Pour 4 personnes.

750g fraises
60g beurre
20g sucre en poudre
½ càc vinaigre balsamique
1 paquet de palets breton
0,25 l sorbet à la fraise

Pour le caramel :

50g sucre en morceaux
¼ de citron
5cl crème liquide
25g beurre demi sel

Recette : Monique Mourgues

Gelée de queues de fraises. Les quantités sont à adapter selon les restes. Pour 120g de queues de fraise, prévoir 240g d'eau, du sucre. Mettre les queues de fraise à bouillir dans l'eau pendant 10mn. Filtrer le jus obtenu en pressant bien. Peser le jus rendu et y ajouter son équivalent en sucre. Remettre le tout à bouillir 5mn. Verser dans un pot stérilisé.

