

Les Petits Fruits: Bons au goût, bons pour vous!

GAUFRES SAUCE AUX PETITS FRUITS DU QUÉBEC

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portion : 5 gaufres

Ingrédients

- 1 t de farine blanche non blanchie
- ¼ t de farine de sarrasin
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de vanille en poudre sucrée
- 2 jaunes d'œufs
- 2 blancs d'œufs
- 1 ½ t de lait
- 4 c. à s. d'huile végétale

Préparation

- Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et la vanille en poudre sucrée dans un premier bol. Dans un 2^e petit bol, bien battre les jaunes d'œufs. Ajouter le lait et l'huile.
- Verser tout d'un coup sur les ingrédients secs et brasser jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène.
- Monter les blancs d'œufs en neige ferme mais non sèche et les incorporer à la pâte.
- Chauffer le gaufrier à la température voulue et huiler les plaques pour les premières gaufres seulement.
- Verser la pâte sur la plaque et cuire jusqu'à ce la gaufre soit bien dorée.

BLEUET

Disponible : Juillet à septembre

Le bleuët est récolté depuis toujours par les indigènes de l'Amérique du Nord. Ils le mangeaient cru ou cuit, le conservaient dans de la graisse animale ou encore le faisaient sécher pour le consommer l'hiver.

Apport calorique: 55 Kcal/100g

Il possède de belles valeurs nutritives : riche en vitamine C, en potassium et en fibres. Le bleuët soulagerait l'arthrite, les rhumatismes et même l'hypoglycémie! Ce serait le fruit fournissant le plus d'antioxydants, utiles entre autres contre le vieillissement des cellules et des facultés intellectuelles.

FRAISE

Disponible : Juin à Septembre



Origine : Les fraises cultivées viendraient d'Amérique du Sud. D'abord remarqué pour sa fragrance (on remarque d'ailleurs la similarité avec le mot *fraise*), elle servira dans la parfumerie et la concoction de masques de beauté dès l'époque romaine. Au Moyen Âge, on lui a attribué des vertus exceptionnelles, comme la longévité à ceux qui en mangeaient et la guérison de plusieurs maux.

Apport calorique : 35Kcal/100g

Apport calorique : 35Kcal/100g

Côté nutritionnel, la fraise est bien sûr faible en calories. Elle est facile à digérer et contient de nombreuses vitamines.

FRAMBOISE

Disponible : Juillet et Août

Les framboisiers sauvages sont originaires des régions montagneuses d'Europe. Le nom *framboise* viendrait de *fraise des bois*. Pendant longtemps, on a considéré ces plantes comme ornementales. On a commencé à les consommer seulement vers le milieu du XIX^e siècle.

Un des fruits les plus faibles en calories : 38Kcal/100g

Très haute teneur en fibres. Les petits grains peuvent être irritants pour certains intestins. La framboise et la mûre seraient les deux fruits les plus efficaces pour contrer le mauvais cholestérol qui cause les maladies cardiovasculaires.

MÛRE

Disponible : Juillet à Septembre

Apport calorique : 54 Kcal/100g

Origine : Europe

La mûre fait partie de la même famille que la framboise, mais une différence fondamentale distingue les deux fruits : la mûre conserve son réceptacle lors de la cueillette alors que celui de la framboise reste accroché au plant.

Sources :

Minker (2011) *Myrtille et autres fruits rouges*

Larouche (2005) *Les petits fruits du Québec*

Jacob et Sabatier (1999) *Les baies et autres petits fruits*

