

Les fruits



★ Ils sont classifiés selon la partie comestible provenant de la plante où ils proviennent.

🍊 Les fruits à noyaux : prunes, pêches, cerises...

🍋 Les agrumes : citron, lime, pamplemousse, clémentines, oranges...

🍍 Les fruits exotiques : ananas, mangues...

🍷 Les baies : bleuets, framboises, mûres...

🍏 Les fruits à pépins : pommes, poires...

Valeur nutritive

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 20 g (par 20 g)	
Amount	% Daily Value
Calories	250
Total Fat 12g	
Saturated Fat 5g	
Trans Fat 1g	
Cholesterol 30mg	
Sodium 200mg	
Carbohydrate 100g	



REGAL

Les fruits frais sont des aliments sucrés qui procurent beaucoup d'énergie sous forme de glucides. Ils contiennent aussi des fibres et vitamines et minéraux dans leur pelure, c'est pourquoi il est important de la manger.



Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des fruits frais de préférence aux jus de fruits 100% pur et de limiter les fruits préparés avec beaucoup de sucre.



Transformation-conservation

- ★ L'appertisation : procédé de conservation par la chaleur. Les fruits sont stérilisés commercialement dans une boîte de conserve afin de détruire les bactéries nuisibles. Toutefois, cette technique affecte la texture de l'aliment.
- ★ Surgélation : processus de surgélation ultra rapide, soit à sec ou avec un sirop.
- ★ Déshydratation : on enlève toute l'eau disponible dans le fruit. Le fruit aura une texture souple à cause de sa grande concentration en sucre. Le goût ne sera pas le même que celui du fruit frais, il aura un goût plus sucré, car il n'y a plus d'eau à l'intérieur.
- ★ Confits (comme le gâteau aux fruits confits) : ce procédé demande l'ajout de beaucoup de sucre donc devient très riche en calories (on doit laisser reposer les fruits dans un sirop fait de sucre et d'eau pendant 10 à 12 jours et il faut les recouvrir de sucre toutes les 24 heures).



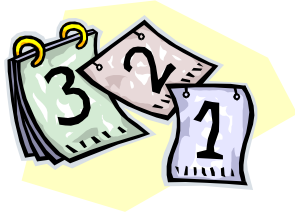
Achat

- ★ **Frais** : choisir des fruits mûres, sans coupure physique (trous, entailles) et fermes au toucher.
Toujours considérer :
 - L'utilisation des fruits en cuisine (crus, cuits, incorporés dans un mets)
 - Le budget (calculer la perte à la cuisson - évaporation)
 - La perte lors de la pelage
 - La saison (disponibilité des fruits)

- ★ **Conserve** : vérifier que la boîte de conserve ne soit pas percée, pas rouillée, ni bosselée.

- ★ **Surgelés** : s'assurer que l'emballage est bien fermé et que l'on ne retrouve pas de cristaux à l'intérieur (si les fruits semblent pris en un même paquet c'est signe que la qualité laisse à désirer puisque le produit a dégelé et regelé).

- ★ **Déshydratés** : s'assurer de les acheter dans un magasin où il y a un grand roulement des stocks. Les fruits séchés avec des sulfites qui semblent durcis ou cassants présentent un manque de fraîcheur.



Conservation

- ★ **Frais mûris** : Garder au réfrigérateur pour réduire l'activité des micro-organismes et des enzymes ce qui retardera la maturation des fruits. Manipuler le fruit avec soin, car s'il est échappé par terre ou coupé ceci accélère sa détérioration.
- ★ **Frais non mûris** : entreposer à température pièce à l'abri du soleil, jusqu'à ce qu'ils soient mûrs.
- ★ **Surgelés** : laisser dans leur emballage d'origine à -18°C au congélateur. Ils se conservent pendant 1 an. S'ils dégèlent, on ne peut pas les recongeler. On peut par contre congeler les fruits cuits.
- ★ **Conserve** : garder à température pièce en moyenne 1 an (vérifier la date d'expiration sur l'emballage).

Préparation

- ★ Lavez les fruits fragiles (framboises, mûres, bleuets) avant utilisation et les essuyer dans un papier absorbant.
- ★ Brosser les fruits avec pelure ou les melons pour les désinfecter.
- ★ Peler mince ou pas du tout afin de garder le plus de nutriments possible.
- ★ Arroser de jus de citron les fruits qui brunissent vite (pomme, banane, poire, etc.) une fois coupés.

Cuisson



La cuisson change la texture, la couleur et un peu la saveur des fruits.

Pour bien choisir son mode de cuisson, on doit prendre en compte plusieurs facteurs :

- ✓ La variété des fruits;
- ✓ La teneur en eau, en sucre et en fibres ;
- ✓ La maturité de l'aliment (mûr ou non-mûr)

Mûr ou non mûr?



****Un fruit non mûre comme les pêches, mangues, prunes, kiwis, avocats etc., va, quant à lui, être très dure au toucher et va avoir un goût très acide et non- sucré en plus de changer de couleur. Pour être mûre, il doit être plus mou, d'une couleur plus foncée et sucré au goût.**

Ex : une banane verte est non mûre, elle doit être jaune pour être mûre.

Les deux catégories de fruits

Il y a ceux qui mûrissent sur les plants ou arbres. Ce sont alors des fruits non-climatériques. Ensuite, il y a ceux qui ne mûrissent plus une fois cueillis. Ce sont les fruits climatériques.

LES FRUITS

Fruits climactériques

(Mûrissent hors plant)

Abricot
Avocat
Banane
Figue
Goyave
Kiwi
Mangue
Melon
Nectarine
Pêche
Poire, pomme
Tomate Raisin

Fruits non climactériques

(Mûrissent sur plant)

Ananas
Cerise
Citron
Concombre
Fraise
Litchi
Mandarine
Myrtille
Olive
Orange
Pamplemousse
Pastèque

★ Les fruits climactériques peuvent s'acheter verts et durs : ils continueront de mûrir dans votre cuisine. Pas les non climatériques.

Voici les différents types de cuisson :

- ★ Au four et au BBQ qui conviennent à pratiquement tous les fruits;
- ★ Cuisson à l'eau, pour les plus fermes, tout comme pochés (cuire dans une grande quantité de liquide sucré);
- ★ Sauté à la poêle avec un corps gras (beurre, huile, margarine) ;
- ★ En grande friture dans un bain d'huile;
- ★ Au four micro-ondes qui garde une bonne partie des vitamines et minéraux des fruits;



Utilisation culinaire

- ★ Crus;
- ★ Cuits en compote ou en purée;
- ★ Déshydratés;
- ★ Confits;
- ★ Flambés;
- ★ En gelée;
- ★ En jus;
- ★ En dessert (biscuits, gâteaux, mousses, crèmes glacées, pouding etc.

Vous pouvez aussi les mélanger à des aliments salés comme des fraises dans une salade composée de viande et de légumes.

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

Coin recettes



● Compote de pommes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

- 1 kg (2 1/8 lbs- 18 oz) de pommes
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 2 c.à soupe (30 ml) de sucre blanc granulé
- 1 c.à thé (5 ml) d'extrait de vanille (facultatif)

Préparation :

1. Sur feu moyen-vif, porter à ébullition l'eau dans un chaudron pouvant contenir tous les ingrédients.
2. Peler, laver et couper en quartiers les pommes.
3. Plonger les pommes dans l'eau et cuire pendant 12 minutes à couvert. Ne pas remuer.
4. Après les 12 minutes, ajouter le sucre et la vanille.
5. Remuer pour faire dissoudre le sucre puis retirer immédiatement du feu.
6. Verser dans des pots stérilisés.



Recette smoothies aux fruits

Préparation : 5 min

Portions : 2

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de petits fruits (bleuets, fraises, mûres, etc.), frais ou surgelés
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange
- 1 tasse (250 ml) de yogourt
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 3 glaçons

Étape :

Laver les fruits et les couper en morceaux. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide. Servir frais!

Purée cent façons

Portions: 4

Préparation: 5minutes

Cuisson:0 minute

Ingrédients :

- 2 pommes pelées, épépinées et coupées en 4
- 500 ml (2 tasse) de fruits frais ou surgelés, sans pépin (au choix)

Préparation : Au mélangeur électrique, réduire les ingrédients en une purée homogène. Répartir dans des plats hermétiques pour la boîte à lunch et garder-les au froid jusqu'au moment de servir.



Croustade aux fruits

Préparation : 10 minutes

Cuisson au four : 30 minutes

Portions : 8

Ingrédients :

-1 L (4 tasses) de fruits frais ou surgelés en bouchées (***voir à la fin du mode de préparation pour des suggestions de fruits)

-30 ml (2 c. à soupe) de sucre blanc

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine

Garniture

-250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine

-60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de farine

-125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade

-80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de beurre fondu ou huile de canola

-2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°C).

2. Déposer les fruits dans un plat de 23 X 33 (9 X13 po) allant au four. Saupoudrer de sucre et de farine. Mélanger pour bien enrober les fruits. Réserver.

3. Dans un bol, avec une cuillère en bois, mélanger tous les ingrédients de la garniture jusqu'à ce que le beurre soit bien réparti et la préparation encore grumeleuse.

4. Couvrir les fruits de cette préparation.

5. Cuire au four 30 minute ou jusqu'à ce que ce soit doré.



Mélanges de fruits pour la croustade aux fruits :

-Fraises et rhubarbe

-Pommes et canneberges

-Pommes et bleuets

-Pêches, mangues et fraises

-Pommes, poires et prunes

-Ananas et mangues

-Fraises, framboises, mûres et bleuets

-Pommes et framboises

● Trucs:

- Faire fondre le beurre aux micro-ondes directement dans le mélange d'avoine et de farine.
- Doubler la recette de mélange d'avoine et en congeler la moitié dans un contenant hermétique. La prochaine croustade sera encore plus vite préparée!
- Variantes : pour un petit goût de piquant, ajouter du gingembre finement haché sur les fruits tels que : ananas, mangues ou pêches.
- Pour une touche de croquant, ajouter 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de pacanes ou d'amandes hachées au mélange d'avoine.



Fruits grillés à l'érable

Préparation : 10 minutes

Cuisson au four : 20 minutes

Portions: 4

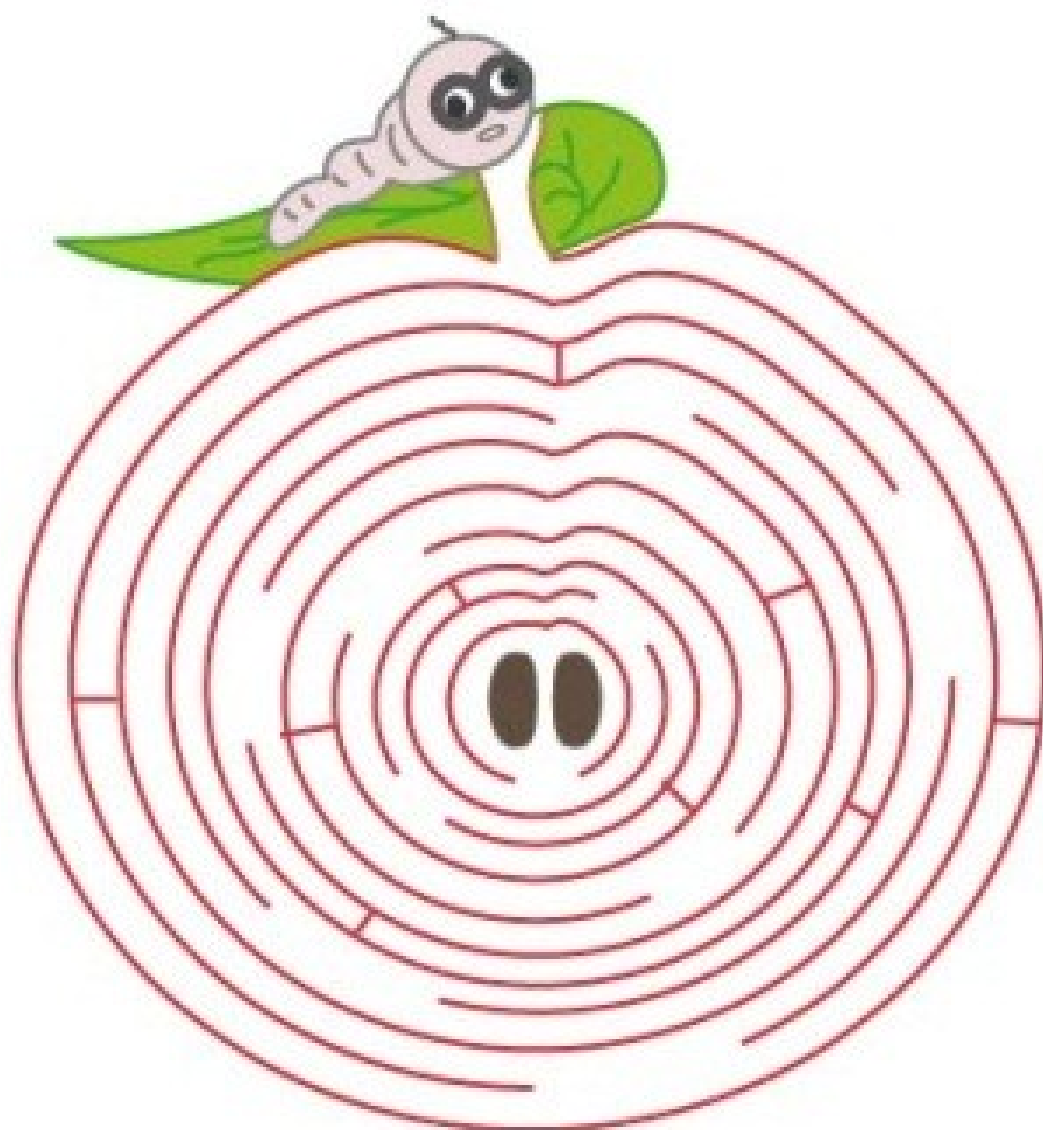
Ingrédients :

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 160 ml (2/3 tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (1/3 tasse) de raisins, canneberges et/ou abricots secs hachés
- 4 fruits (pommes, poires, pêches ou prunes)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F)
2. Dans une casserole, mélanger le beurre, le sirop d'érable, les fruits secs et les noix. Porter à ébullition et laisser mijoter 3 minutes.
3. Pendant ce temps, couper les fruits en deux, sans les peler, et enlever les cœurs ou les noyaux.

4. Placer les moitiés de fruits côte à côte dans un plat allant au four, le côté coupé vers le haut.
5. Verser le mélange à l'érable sur les fruits.
6. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette.



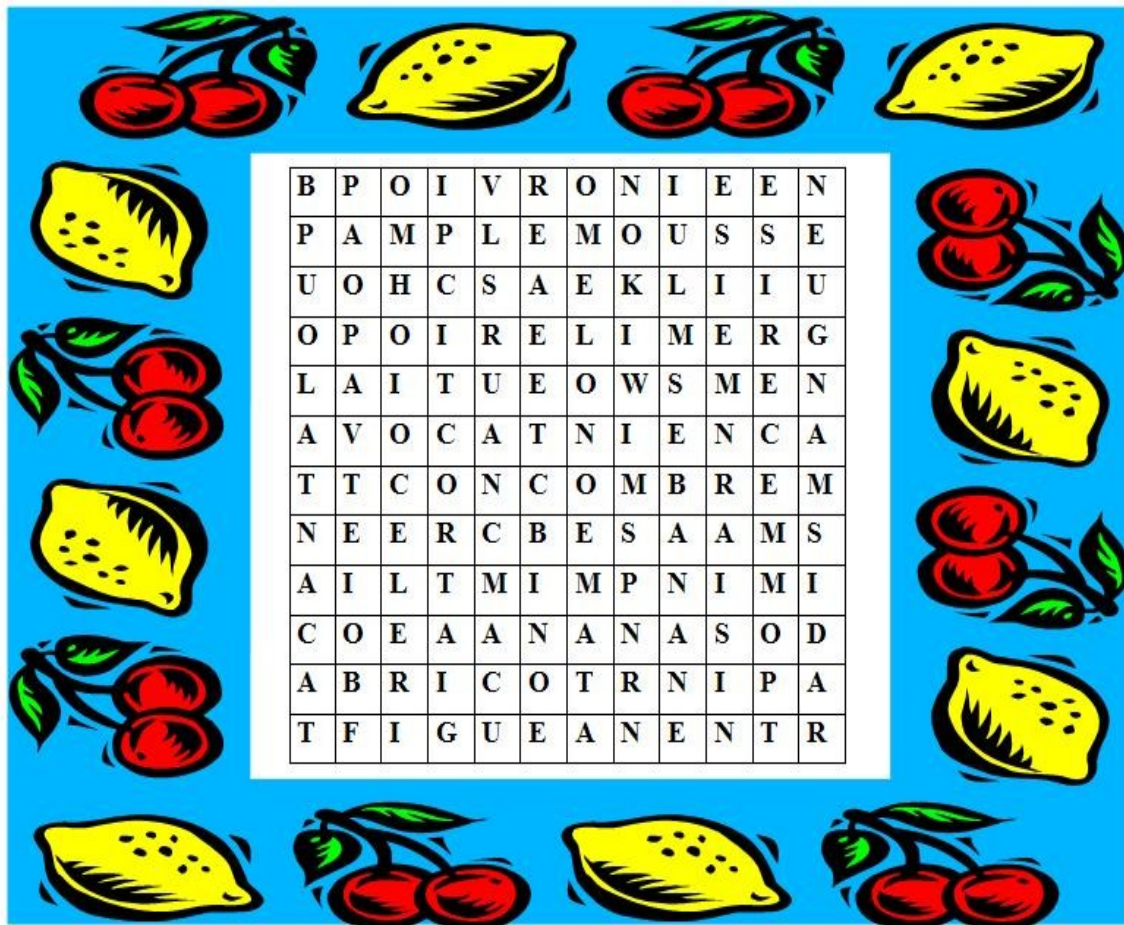
Aide Aldo l'asticot à aller manger les pépins situés au centre de la pomme .

MOTS CACHÉS SUR LES FRUITS ET LÉGUMES

Les mots inscrits plus bas sont dans la grille. Trouves-les et tu découvriras un message pour maintenir une bonne santé !

MOTS À TROUVER :

Abricot, Avocat, Cerise, Concombre, Kiwi, Mangue, Poire, Radis,
Ail, Banane, Céleri, Figue, Laitue, Melon, Poivron, Raisin,
Ananas, Cantaloup, Chou, Framboise, Lime, Pamplemousse, Pomme



Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"