



*Oublie ton passé qu'il soit simple ou composé, participe à ton présent
pour qu'enfin ton futur soit plus que parfait!*

Anonyme

Fraise

Fraîches et gorgées de saveurs au petit matin, bourrées de vitamines, meilleures quand on les cueille soi-même, découvrons ensemble les secrets de la fraise ! Eh oui, c'est le matin que ce petit fruit rouge est le plus ferme et goûteux.

Déjà 1000 ans avant notre ère, les Romains la cultivaient dans leur jardin. Le fraisier est originaire d'Asie, d'Europe et d'Amérique. On en dénombre environ 35 espèces ! Que ce soit la petite fraise sauvage ou la grosse rouge, tous l'adorent ! Nous pouvons la cultiver en pot ou dans nos jardins dans un endroit mi-ombre, mi-ensoleillé. Les plants résistent au froid.

Le coulipop

Ingrédients

- 1 barquette de fraises équeutées et coupées en 2
- 3 poires bien mûres coupées en petits cubes
- 1 c. à table de basilic haché finement
- 1 c. à table de miel
- 1/2 c. à thé de gingembre frais râpé

Préparation

Mets tous les ingrédients dans le bol, incorpore le miel et le gingembre frais. Mélange tous les ingrédients au pied mélangeur. Savoure le tout en coulis ou fais-le geler au congélateur dans des moules à sucettes glacées. De bons « popsicles » santé !

Bienfaits

- ◇ Riche en antioxydants
- ◇ Excellente source de vitamine C
- ◇ Source de manganèse

Rose Gauthier