



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Fraises Cardinal

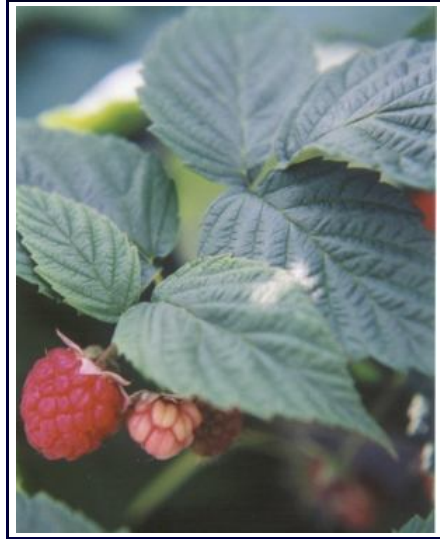
Les fraises sont les fruits les plus appréciées au monde. Il faut donc en profiter lorsque la période des fraises est enfin arrivée. Depuis que je suis à Québec, j'ai le plaisir d'aller cueillir moi-même mes fraises sur l'Île d'Orléans. Toute petite, je raffolais récolter les petits fruits, particulièrement les framboises et les bleuets (myrtilles) sauvages. Je trouvais cette activité très relaxante. Le stress et les mauvais moments de la journée s'envolaient! Même si nous nous faisons piquer par les mouches et les maringouins lorsque nous y allions le soir, le plaisir était toujours au rendez-vous. J'aime beaucoup la région de Québec, mais la récolte de ces fruits en milieu naturel me manque toujours. Heureusement, nous avons installé une allée de framboisiers dans le jardin et je peux faire la cueillette des fraises et des bleuets chez les cultivateurs. Maintenant, faites comme moi et régalez-vous!

Propriétés thérapeutiques de la fraise

La fraise est recommandée contre la goutte, l'arthrite, les rhumatismes, l'anémie, les états nerveux et les troubles de l'estomac.

Contre-indications

Elle est déconseillée dans les cas de dermatoses ou de maladies prononcées de la peau et aux porteurs de calculs rénaux. Elle peut provoquer une crise d'urticaire.



Propriétés thérapeutiques de la framboise

La framboise combat particulièrement les difficultés intestinales (constipation, diarrhée, dysenterie, entérite) , les troubles de l'estomac (dyspepsie, faiblesse de l'estomac, trouble gastrique, vomissement), les douleurs rhumatismales ainsi que les infections urinaires.

Note historique

On dit que le Français qui, en 1715, ramena du Chili la variété qui, hybridée avec une variété européenne, donna le fraisier à gros fruits sucrés tel que nous le connaissons aujourd'hui, s'appelait monsieur Frézier.

Ingrédients

Pour une personne

- 10 onces (300 g) de fraises bien mûres, mais fermes
- 1 boîte (300 g) de framboises congelées
- 1½ once de kirsh
- ¼ tasse de sucre (ou au goût)

Préparation

1. Décongelez les framboises.
2. Égouttez-les bien et conservez un peu de sirop pour la sauce.
3. Passez les framboises au mélangeur en y ajoutant le kirsh et le sucre.
4. Passez le mélange obtenu au chinois étamine.
5. Versez la sauce sur les fraises.
6. Décorez avec une feuille de menthe.
7. Servez aussitôt.

Bon appétit!