

Framboise (*Rubus idaeus*)

Caractéristiques générales

Il existe des variétés hâtives plus propices à la culture d'été qui sont disponibles dès la fin juillet. Elles sont notamment recherchées pour leur calibre plus gros, un excellent goût et une durée de conservation qui se rapproche de celle des framboises de la Californie. Des variétés de mi-saison et même tardives sont plus propices à la production d'août à octobre. Il existe également d'autres variétés jaunes ou noires, cultivées plus rarement au Québec.

Les framboises sont cultivées essentiellement au champ.



Chaîne de froid essentielle pour la manutention, la conservation et l'étalage

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Les framboises sont refroidies très rapidement après leur récolte, idéalement en deçà d'une heure, ce qui est essentiel pour leur conservation, car elles sont **grandement périssables**.

Elles sont **très fragiles** et des précautions doivent être prises dans les étapes de récolte, d'emballage et de transport. Elles sont principalement emballées dans des contenants rigides et perforés pour éviter les dommages physiques.

Retirer les fruits abîmés ou avec un début de moisissure et ne pas mouiller/laver pendant la manutention.

Conservation en entrepôt

Une température optimale de **0 °C** permet de les conserver **2-5 jours**, à une humidité de **90-95 %**. La conservation à 4 °C provoque une légère décoloration et diminue la durée de vie.

Elles doivent être **manipulées le moins possible**.

Ne pas humidifier, mouiller ou conserver dans des zones trop humides, car l'eau réduit leur durée de conservation et favorise le développement de moisissures.

Étalage en magasin

Maintenez-les **en tout temps** à température de **0-4 °C** pour assurer leur conservation.

Elles doivent être **conservées dans leurs casseaux** de cueillette, car elles sont très fragiles et doivent être manipulées le moins possible.

Éviter de placer les contenants près des sources d'humidité importantes.

Elles ne sont **pas sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), elles ne requièrent donc pas d'attention particulière pour la compatibilité avec d'autres fruits ou légumes.

Valeurs nutritives

Framboise	Fraîche (65 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	34 kcal	-
Matières grasses	0,4 g	1%
Glucides	7,8 g	-
Fibres alimentaires	4,2 g	15%
Protéines	0,8 g	-
Vitamine C	17 mg	19%
Manganèse	0,435 mg	19%
Cuivre	0,058 mg	6%
Magnésium	14 mg	0,03

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des framboises **mûres à point, fermes, bien rouges et brillantes, propres sans parties vertes ou blanches**, car elles ne mûrissent plus une fois cueillies, et **sans signes de pourriture**.



Caractéristiques nutritionnelles

Les framboises ont une teneur élevée en **fibres**, qui jouent un rôle crucial pour la **régularité intestinale**.

Les aliments riches en fibres apportent également une sensation de **rassasiement** plus importante. Ils sont donc à privilégier lors des **fringales!**

La framboise contient de la vitamine C ainsi que certains composés phénoliques, qui ont d'importantes **propriétés antioxydantes** et qui pourraient contribuer à la **prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer**.

Éléments distinctifs

On peut utiliser les framboises pour préparer des boissons savoureuses : ajoutez-les, par exemple, aux **smoothies**, à la **sangria**, au **vin blanc**, etc.

Au déjeuner, savourez-les sur vos **crêpes** ou vos **gaufres**, dans votre **yogourt** ou vos **céréales** et sous forme de **confiture**.

Osez également les intégrer aux autres repas, dans vos **salades vertes**, vos **vinaigrettes** ou votre **salsa**.

Évidemment, la framboise se prête très bien au **dessert**, sous forme de tarte, mousse, sorbet, coulis et compagnie... **Votre imagination est votre seule limite!**



Saviez-vous qu'ajouter un peu de jus de citron ou d'orange aux framboises cuites ou en coulis rendra leur couleur plus éclatante ?

Conservation domestique

Elles sont très fragiles et se dégradent rapidement : placer au **réfrigérateur immédiatement** après l'achat et les conserver dans leur **contenant perforé**. Consommer idéalement dans les **2-3 jours suivants**.

Ne pas les laver pour la conservation et retirer toute framboise abîmée. Il est préférable d'essuyer doucement les framboises avant de les consommer, car elles s'amolliront avec l'eau de lavage.

Sortir 1 heure à température pièce avant de consommer pour maximiser la saveur.

Comment éviter le gaspillage

Lorsque les framboises commencent à s'amollir, placez-les sur une plaque et **congelez-les** séparément, puis mettez-les ensuite dans des sacs de congélation. Elles se conserveront jusqu'à 12 mois au congélateur. Une fois décongelées, leur texture et leur couleur seront gâtées. Profitez-en pour faire des confitures ou des tartes !

Il est possible de **transformer** les framboises molles en coulis, confitures, smoothies et autres délicieux desserts.

Congelez les framboises légèrement amollies **pour en faire des glaçons** dans vos boissons préférées !



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Fraises et framboises du Québec (www.fraisesetframboisesduquebec.com) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | passeportsanté.net | WFLO- Global cold chain alliance – Blackberries and Raspberries |

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec**.

