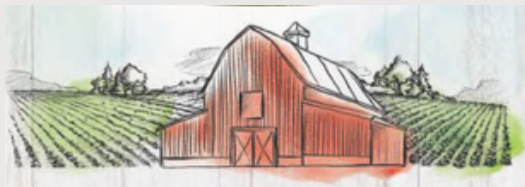


Guide pratique



SOUVENIRS *de*
CUEILLETTE



CONSERVATION

RECETTES

ASTUCES

CREATEURSDSAVEURS.COM

Le guide pratique d'autocueillette



03 Autocueillette

Éditorial

04 Astuces de pros

Découvrez les secrets et les astuces pour vos fruits préférés!

08 Calendrier de cueillette

Pas toujours simple de trouver le bon moment pour cueillir, suivez le calendrier!

09 Recettes

Deux recettes toutes simples pour mettre du soleil dans votre été!

Qui sommes-nous?

Depuis maintenant 14 ans, Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est est LA certification des produits agroalimentaires de la région!

Il y a plus de 249 entreprises représentées ayant des produits et commerces certifiés incluant fruits, légumes, fromages, viandes, bières, vins et beaucoup plus!

Grâce à notre regroupement *Souvenirs de cueillette*, vous retrouverez maintenant plus de 50 entreprises d'autocueillette à travers la région et avec plus d'une vingtaine de cultures à cueillir!

**Créateurs
de saveurs**
Cantons-de-l'Est



CRÉDITS 2023
Rédaction / Design graphiques
Valérie Martin - Annie Plamondon - Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est

Illustrations
Karina Dupuis

info@createursdesaveurs.com

*Tout droits réservés. Toute modification, reproduction doivent être approuvées

Autocueillette

À LA DÉCOUVERTE DES PRODUCTEURS D'ICI

En visitant les fermes d'autocueillette des mois de mai à décembre vous découvrirez à travers les Cantons-de-l'Est, plus de cinquante producteurs passionnés. Soucieux de toujours vous offrir une expérience savoureuse, ils vous partagent ici un petit guide rempli de petits & grands conseils de pros!

Alors que ce soit en famille, seul ou en amoureux, venez récolter chez eux vos plus beaux souvenirs de cueillette! Vous aurez la certitude de cueillir des produits frais, de qualité tout en connaissant leur provenance!



*Tout le monde
aime les astuces!*

De la cueillette au garde-manger,
les producteurs vous dévoile ici
tous leurs secrets! On vous
garantit que vous deviendrez
pros en très peu de temps!



SOUVENIRS *de*
CUEILLETTE



CAMERISE

La camerise doit être congelée directement dans le contenant dans lequel elle a été cueillie pour être ensuite transférée dans un sac de congélation. Elle ne sera donc pas endommagée et les fruits ne colleront pas ensemble!

- Les Petits Fruits du Clocher



Saviez-vous que l'arbuste possède une résistance au froid de -47°C et de -7°C pour ses fleurs?

CRÉDIT: EMMANUELLE FAUCHER


FRAISE

Saviez-vous que...

Lorsque la fraise est mûre, elle doit être cueillie dans les 2 jours et ce, beau temps, mauvais temps. Sinon elle deviendra molle, trop mûre, fera pourrir les autres fraises autour d'elle et finira par se gaspiller.

- Vallée des grands potagers

Il se passe environ 1 mois entre le moment où le fraisier est en fleur et où celle-ci devient un petit fruit rouge prêt à être cueilli.



Saviez-vous qu'il existe plusieurs variétés de fraises? Elles se distinguent notamment par leur forme, leur goût et leur fermeté.
- Fraisière RouGI et fils inc.

GUIDE PRATIQUE | 5



FRAMBOISE

Saviez vous que...

Une tige de framboisier d'été ne produit qu'une seule année? Chaque tige qui a produit durant l'été devra être coupée à l'automne afin de laisser la place aux nouvelles pousses qui produiront l'année suivante.

Pour la cueillette des framboises, un bon cueilleur attachera son panier à sa taille avec une corde ou une ceinture afin d'avoir ses deux mains pour la cueillette. On y gagne de beaucoup en efficacité.

Les framboises détestent l'eau! Nettoyez-les seulement avant de les consommer.
- Ferme St-Élie

-La Fruitière des Cantons

FERME FRUITIÈRE SÉVIGNY

BLEUET

Notre secret pour une bonne récolte? Un plant de bleuets prend environ 4 ans avant qu'on ne puisse cueillir ses fruits. Les 2 premières années, il faut enlever les fleurs au printemps afin que les racines puissent bien s'ancrer dans le sol et ainsi, prendre de la force. Les 2 premières années, il faut enlever les fleurs au printemps afin que les racines puissent bien s'ancrer dans le sol et ainsi, prendre de la force.

Ne lavez pas vos bleuets et placez-les en un seul étage sur une plaque au congélateur. Une fois durcis, déposez les bleuets dans un contenant et conservez-les au congélateur jusqu'à la prochaine utilisation. Vous éviterez ainsi qu'ils collent ensemble et que la glace se forme.

- Bleuetière Harmonie Nature



Saviez-vous que le bleuëtier forme ses bourgeons à fruits à l'automne qui précède la cueillette?
- Bec Bleu

PSSSST....
Un plant mature ayant plus de 40 ans produit autant de bleuets que des plants plus jeunes!



Saviez-vous que l'argousier possède plus de 100 cultivars différents disponibles au Québec?
- Les Jardins de Merridor

ARGOUSIER

La meilleure façon de conserver votre récolte plus longtemps?

Après la cueillette, congelez le plus rapidement possible les baies que vous ne consommerez pas dans la journée.

- Les Jardins Merridor

Conseil de cueillette?

Pour bien cueillir l'argousier, on choisit une belle branche et l'on cueille délicatement de l'intérieur vers le bout la branche. Mangez-les dans la semaine suivante ou mettez-les au congélateur sous-vide, elles se garderont bien longtemps!

-Jardin Zone Orange

POMME

Saviez-vous que...

La maturité est différente selon les variétés de pommes?

La meilleure façon de conserver votre récolte plus longtemps?

Mettre les fruits dans le tiroir du réfrigérateur et y apposer un linge humide. Prenez soin de changer le linge humide à chaque semaine. La température recommandée est située entre 1 et 4 degrés.

- Verger le Gros Pierre



PSST... N'enlevez jamais le pédoncule (petite tige) lorsque vous cueillez vos pommes. Elles se conserveront mieux!
- Cidrerie Milton



Les poires "Beauté Flamande" se conservent jusqu'à 3 mois au frigo.

POIRE

Les poires ne mûrissent pas dans les arbres contrairement aux pommes. Elles vont mûrir lentement au frigo et plus rapidement sur le comptoir.

Ne manquez pas la saison de cueillette de vos fruits & légumes préférés! Et découvrez de nouvelles variétés!

Calendrier de cueillette	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fleurs variées								
Fleur d'ail								
Camerise								
Fraise d'été <small>(juin et juillet)</small>								
Finest herbes variées								
Cassis								
Gadelle								
Cerise griotte								
Framboise d'été <small>(juillet et août)</small>								
Bleuet d'été <small>(juillet et août)</small>								
Groseille								
Mûre								
Maïs								
Argousier								
Pomme								
Prune								
Framboise d'automne <small>(août à octobre)</small>								
Poire								
Raisin								
Légumes variés								
Courge								
Bleuet d'automne <small>(septembre et octobre)</small>								
Citrouille								
Arbre de Noël								

SOUVENIRS de CUEILLETTE

Cliquez sur l'icône pour découvrir les entreprises productrices de votre cueillette préférée!



Saviez-vous qu'il y a plus d'organismes vivants dans une cuillère à table de sol en santé que d'humains sur la planète?
- Ferme Florale Libella

FERME FLORALE LIBELLA

FLEUR

Cueillez les fleurs avec une bonne longueur de tige et séparez les variétés de fleurs aux tiges robustes des fleurs aux tiges délicates.

La meilleure façon de conserver votre récolte plus longtemps?

Nettoyez les tiges des fleurs de leurs feuilles afin de garder l'eau d'un vase propre.

- Ferme Florale Libella

ARBRE DE NOËL

Vérifiez le niveau de l'eau du support d'arbre de Noël tous les jours pour que l'arbre ne manque jamais d'eau. Un nouvel arbre absorbera 4 litres d'eau le premier jour et ensuite 1 litre d'eau par jour. Si votre arbre manque d'eau (pendant une période de plus de 2 heures), faites une nouvelle coupe du tronc.



Saviez-vous que le cycle pour produire des sapins est environ 10 ans!
- Ferme Horti-Plus



Confiture de camerise

TEMPS: 20 MINUTES PORTIONS: 8

PAR **LES PETITS FRUITS DU CLOCHER**

INGRÉDIENTS

8 tasses de camerises

1 tasse de sucre

1 sachet de poudre pour confiture sans cuisson (Club House)

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, réduire les camerises en purée à l'aide d'un pilon à pomme de terre.
2. Ajouter le sucre et laisser reposer 15 minutes.
3. Incorporer graduellement le sachet de poudre pour confiture en brassant durant 5 minutes
4. Empoter dans des pots.



Durant la saison de cueillette de camerise, nos 4 filles développent beaucoup leur indépendance! Les confitures sans cuisson sont une excellente façon de cuisiner quand un enfant n'a pas le droit d'utiliser le four et qu'il est entouré de fruits! Selon Eugénie, ouvrir un pot de confiture à la camerise au mois de janvier est comme ouvrir un pot de soleil...

- Eugénie Gosselin, 6 ans





Crêpe aux bleuets de grand-maman Anita

TEMPS: 15 MINUTES PORTIONS: 10

PAR **AUX P'TITS FRUITS**

INGRÉDIENTS

1 1/2 tasse de lait
1 tasse de farine
1 cuillère à table de sucre brun
1 cuillère à thé de vanille
1/4 cuillère à thé de sel
1/2 tasse de bleuets frais ou congelés



PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le lait, la farine, le sucre brun, la vanille et le sel.
2. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
3. Faire cuire les crêpes dans une poêle jusqu'à ce que les 2 côtés soient dorés. Pour la cuisson, vous pouvez utiliser du beurre, du saindoux ou de l'huile de coco.
4. Servir avec du sirop d'érable ou une gelée de gabelle ou d'églantier.
5. Garnir de quelques bleuets!

Quand j'étais jeune, ma mère nous cuisinait régulièrement des crêpes minces (françaises) que nous dégustions à différentes saveurs et que nous adorions. J'ai répété cette tradition avec mes filles en ajoutant la variante de ma grand-mère, sa merveilleuse crêpe aux bleuets avec de la crème fouettée, aromatisée d'une touche de rhum. Mon grand-père avait un faible pour ce doux élixir brun des îles. C'est savoureux et ça me rappelle ces doux souvenirs!

- Lise Racine, Aux P'tits Fruits





Muffin aux bleuets de grand-maman Lucie

TEMPS: 30-40 MINUTES PORTIONS: 12

PAR **FERME API**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse farine
- 1 tasse de gruau
- 2 cuillères à thé poudre à pâte
- ¼ cuillères re à thé bicarbonate de soude
- ¼ cuillère à thé sel de table
- ½ tasse lait
- ½ tasse de jus d'orange
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe huile végétale
- 1 ¾ tasses bleuets surgelés
- ½ tasse de miel de la Ferme API

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400F (200C)
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le gruau et le sel. Mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger le lait, le jus, les œufs, l'huile et le miel.
4. Ajouter les ingrédients secs en remuant juste assez pour bien mélanger. Incorporer les bleuets.
5. Répartir la pâte également dans les moules à muffins chemisés de papier. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés ou qu'ils reprennent leur forme après une légère pression du doigt

Pendant le confinement, cette recette nous rappelait nos visites chez grand-maman Lucie. Comme disaient les enfants: miam, ça goûte chez grand-maman! Réconfortant à souhait.





Limonargouse

TEMPS: 30-40 MINUTES PORTIONS: 12

PAR **JARDINS ZONE ORANGE**

INGRÉDIENTS

5 litre eau

500 g sucre canne biologique

3 tasses de fruits d'argousier (de notre variété Russie)

PRÉPARATION

1. Mettre dans une casserole l'eau et le sucre. Laisser dissoudre jusqu'à ébullition et laisser bouillir une minute. Laissez refroidir.
2. Pendant ce temps mettre au robot (Vitamix ou autre) les fruits et pulvériser jusqu'à une texture lisse. Filtrer pour retirer les résidus jusqu'à l'obtention d'un jus.
3. Ajouter le jus au sirop refroidi puis mettre au frigo quelques heures. Servir très froid!



Merci Nathalie Plouffe de nous hydrater par temps chaud!



Saviez-vous que
ce sont les mâles argousiers qui
pollinisent les femelles?
- Les Argousiers du Lac Brome

A young girl with dark hair, wearing a pink t-shirt, is smiling and reaching up to pick a red cherry from a tree. The tree is filled with green leaves and several ripe red cherries. The background is a bright, sunny outdoor setting with a clear blue sky and a green field.

Un lot de souvenirs

VISITER LES 50 PRODUCTEURS DE NOTRE RÉGION,
C'EST AUSSI REPARTIR À LA MAISON AVEC DES
SOUVENIRS IMPÉRISSABLES EN FAMILLE.

CHOISISSEZ LES ALIMENTS LOCAUX DE CHEZ NOUS ET
CONTRIBUEZ AU DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE D'ICI.

