

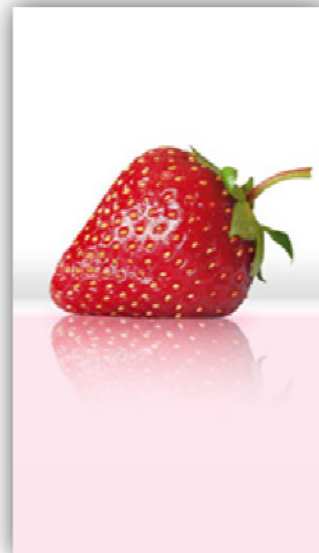
# LA FRAISE

## ❖ HISTOIRE

La fraise (*Fragaria vesca*) doit son nom à son parfum exquis, sa « fragrance ». Elle poussait dès la plus haute antiquité à l'état sauvage en Amérique et en Asie, ainsi que dans les zones sub-montagneuses d'Europe occidentale.

Les Romains, en faisaient des masques de beauté. C'est au Moyen Age qu'on commença à introduire la fraise des bois dans les jardins et les potagers et à améliorer sa récolte avec fumage et paillage du sol. À la Renaissance, la fraise était un fruit apprécié que l'on consommait (déjà !) avec de la crème - pour les femmes, ou du vin pour les hommes. La Quintinie, jardinier de Louis XIV, lui fit les honneurs de son extraordinaire potager.

Cependant, les grosses fraises que nous connaissons aujourd'hui ne furent introduites en France qu'en 1713, par un officier de marine du nom de Frézier !



## ❖ CARACTERISTIQUES

Loin de ressembler à nos petites fraises des bois européennes, les grosses fraises rouges que nous consommons aujourd'hui sont, à l'origine, toutes issues d'un croisement entre des fraises chiliennes et des fraises d'Amérique du Nord. Fruits printaniers par excellence, elles font aujourd'hui l'objet en France de nombreuses démarches qualitatives. Et, grâce à une gamme variétale étendue, chacun peut trouver fraise à son goût !

Premier fruit « rouge » de l'année, la fraise représente un véritable renouveau sur nos tables. La fraise est principalement consommée crue mais peut se prêter à des cuissons rapides (à la poêle ou au four en papillote). Version salée : on la parfume d'un peu de basilic frais, d'un trait de vinaigre balsamique, d'huile d'olive et d'un tour de moulin de poivre. Version sucré : elle se marie bien à la menthe, aux zestes d'agrumes, à la rhubarbe, au miel ou au sirop d'érable, à la crème et au fromage blanc, au chocolat...



Fruit des beaux jours par excellence, la fraise prend le relais des agrumes pour permettre la recharge de l'organisme en vitamine C : avec un apport de 60 mg aux 100 g, elle se situe parmi les fruits qui en contiennent le plus. Et cette richesse apparaît d'autant plus appréciable que la fraise est un fruit peu énergétique (35 cal aux 100 g), et que l'on déguste infiniment avec plaisir ! Comme tous les fruits rouges, elle est dotée d'un excellent pouvoir anti-oxydant grâce à ses apports en vitamine C, bêta-carotène et polyphénols.

## ❖ CHOISIR

Si la taille des fraises et l'intensité de leur couleur ne doivent pas guider votre achat, recherchez des fruits à l'épiderme brillant, uniformément coloré, avec une collerette et un pédoncule bien verts.

Choisissez les fraises à leur parfum. L'emballage plastique transparent qui les protège des chocs permet d'observer et de humer les fruits. Profitez de ce contrôle olfactif pour observer le fond de la barquette et vérifier qu'il n'y a pas de fruits écrasés.

## ❖ CONSERVER

L'idéal est de déguster les fraises sitôt le retour du marché et de renouveler autant que possible les achats. On peut cependant les conserver 48 heures au frais, entières, non équeutées, dans leur barquette filmée. Pour qu'elles délivrent tous leurs parfums, sortez-les du réfrigérateur 20 min avant de les déguster.

## ❖ CONGELER

Si vous en avez acheté plus que vous ne pourrez en manger, préparez de confitures, des coulis ou des glaces. Evitez la congélation.



*Produit du mois - La fraise*

Source : <http://www.fraichattitude.com/fruits-legumes-fiche-fruit-legume.html&pagefl=essentiel&fruit=Fraise>