

Les Fraises



C'est le début de la saison des fraises. La pleine saison commence du mois de mai jusqu'au mois d'octobre. Appétissantes, elles sont appréciées de tous, aussi bien des enfants que des adultes. Même si on les retrouve sur le marché quasiment toute l'année, leurs qualités nutritionnelles et gustatives, ainsi que les prix affichés à la vente diffèrent en fonction des saisons.

Petit historique de la fraise :

Le 23 novembre 1712, le bateau marchand "St-Joseph" quitte le port de St-Malo avec à son bord, Amédée-François Frézier, officier du Génie maritime, qui a pour mission d'espionner les ports espagnols de la côte occidentale d'Amérique du Sud. Il parcourt le littoral chilien et péruvien. Curieux des pratiques agricoles, il est attiré par la fraise autochtone dite « blanche du Chili », qu'il ramène lors de son voyage de retour. Il débarque à Marseille le 17 août 1714, avec 5 pieds de *Fragaria chiloensis* qu'il essaye d'acclimater dans son jardin. Ce nouveau fruit était plus gros, charnu et juteux que les fraises des bois déjà connues. Il fut appelé « fraise » en l'honneur de l'officier Frézier. Il fallut attendre 1766 pour voir apparaître la fraise qu'on retrouve dans nos jardins aujourd'hui, issue d'un croisement de 2 espèces sauvages américaines (dont la *Fragaria virginiana* de Virginie).*

Aujourd'hui il en existe au moins 200 variétés. En voici quelques unes :

- La gariguette avec sa forme plutôt allongée et sa chair juteuse et acidulée. Sa cueillette débute en mars dans le Sud-Ouest, le Sud-Est et la Bretagne ;
- La mara des bois, rouge à chair tendre. Sa cueillette a lieu en juillet dans différents départements de Midi-Pyrénées ;
- Les fraises selva, petites et fermes, dont la récolte a lieu de juin à octobre en Rhône-Alpes, dans le Val-de-Loire et le Sud-Ouest.

* extrait tiré de : <http://amicaledesaintgeniez.free.fr/amedeefrezierok.htm>

Quelles sont les qualités nutritionnelles des fraises ?

La fraise est un fruit très riche en eau et contient peu de glucides (sucres). Elle est très hypocalorique avec seulement *35 kcal par gramme*. En plus de son faible apport énergétique, elle apporte beaucoup de vitamines notamment la *vitamine C* (acide ascorbique, 60 mg pour 100g) qui présente des *propriétés antioxydantes**.

Les fraises sont aussi intéressantes du point de vue de l'apport en minéraux :

- Le potassium : 152 mg/100g
- Le calcium : 20 mg/100g
- Le magnésium : 12 mg/100g
- Le fer : 0,4 mg/100g, associé à du cuivre et du zinc qui facilitent son assimilation
- et des traces d'éléments plus rares tels que le fluor, le cobalt, le sélénium...

Elles contiennent également des fibres essentielles au transit intestinal.

Acheter de saison et les produits locaux

Pour limiter l'impact sur l'environnement et profiter des bienfaits nutritionnels et gustatifs, il est préférable de privilégier la consommation de fraises (comme pour les autres fruits et légumes) provenant d'exploitations locales ou régionales. On oppose aux produits de saison les produits provenant de culture sous serre ou d'autres pays où les conditions climatiques diffèrent des nôtres. Par exemple, actuellement, beaucoup de fraises qu'on retrouve dans la grande distribution, en dehors de leur saison de culture, proviennent d'Espagne. En France, la saison des fraises s'étend de mai à août. Elles sont produites dans différentes régions : Aquitaine, Provence, Vallée du Rhône, Val de Loire, Bretagne et l'Est de la France.

Plusieurs avantages sont associés à la consommation des fraises locales. L'usage du transport et donc l'utilisation de produits de conservation s'en trouvent réduits. Par ailleurs, cela présente des avantages écologiques quand on sait que le transport d'un kilo de fraises l'hiver peut nécessiter jusqu'à 5 litres de gasoil pour pouvoir les consommer¹. De plus, les fraises sont bien meilleures d'un point de vue gustatif et nutritionnel quand elles sont cueillies pendant leur pleine saison de culture², et qu'on trouve donc sans mal dans nos régions, et à meilleur prix ! Le prix des fraises est moins élevé en haute saison qu'en début de saison ou hors saison³ et elles sont de meilleure qualité. Il faut les choisir brillantes et fermes.

¹ Pour en savoir plus : <http://www.interfel.com/fr/actus/actus17.html?highlight=fraises>

² Pour en savoir plus : <http://www.arehn.asso.fr/publications/cpa/cpa40.pdf>

³ Pour en savoir plus : <http://www.observ.be/beta/fr/pdf/Fruitsetlegumes.pdf>

*Propriété antioxydante : neutralise ou réduit les dommages causés par les radicaux libres, agents chimiques issus de réaction d'oxydation et responsables de l'oxydation des cellules, phénomène intervenant dans le processus de vieillissement.

Signes de qualité :

Il n'existe pas de signe de qualité officiel à l'exception de l'indication géographique protégée (IGP) des « Fraises du Périgord »*. Sont concernées les variétés Garigue, Elsanta, Darselect, Seascape, Mara des Bois. Ce sont des fraises cultivées en Dordogne. Leurs barquettes numérotées assurent leur traçabilité. Dans le département du Lot-et-Garonne, les producteurs de Gariguettes et de Darselect essaient de valoriser leur marque « Qualité Sud-Est »*.

La marque la plus connue est celle de « Fraise de France » qui est un gage de qualité. Créée en 1988, elle regroupe des milliers de producteurs de toute la France. Ce logo permet d'assurer au consommateur différents points :

- les fraises sont cultivées en agriculture raisonnée, dans le respect de l'environnement;
- elles sont de forme et de couleur homogènes, brillantes;
- elles sont rangées dans leur barquette;
- elles sont conditionnées et expédiées dans le respect de la chaîne du froid;
- la traçabilité est assurée pour le vendeur.

* Extrait tiré de :

<http://www.alimentation-france.com/alimentation/histoire/histoire-de-la-fraise.html>

* Pour en savoir plus : <http://www.fraiselabelrouge.fr/politique-qualite.php>

Conservation :

Les fraises sont très périssables et moisissent rapidement à température ambiante ou dès que la température augmente. Pour les conserver plus longtemps, on peut les placer au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

Pour les écouler si vous en avez trop en stock, vous pouvez préparer des smoothies, des sorbets, des confitures ou un milk-shake, plutôt que la congélation qui est déconseillée.

De nombreuses recettes de desserts peuvent être préparées à base de fraises : flan, tartes...

Idée recette : Recette familiale de tarte aux fraises meringuée (6 personnes)



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pâte Brisée

3 œufs

3 cuillères à soupe de farine

¼ de litre de lait

1 sachet de sucre vanillé

50 g de sucre

Environ 500 g de fraises

Beurrer le moule à tarte.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Garder les blancs pour la meringue.

Etaler la pâte Brisée.

Pour la crème pâtissière, chauffer le lait et le sucre vanillé. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter la farine. Verser le lait bouillant sur le mélange tout en mélangeant bien. Remettre la casserole sur le feu et faire épaissir en remuant.

Garnir le fond de la tarte avec la crème pâtissière. Enfourner pendant 15 min thermostat 6, 180 degré. Sortir du four et recouvrez avec les fraises.

Pour finir, monter les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Les ajouter au dessus des fraises et portez au four pendant 5 min.

Vous pouvez accompagner cette tarte de glace à la vanille si vous le souhaitez.

Bon appétit et profitez-bien de la saison des fraises !