Carte d’identité

Chaque année **au printemps**, les fraises font leur retour sur les étals, et ce pour notre plus grand plaisir ! Elles redonnent des couleurs à nos assiettes, émoustillent nos papilles… et surtout nous apportent **une bonne dose de vitamines et d’antioxydants**. Peu caloriques, elles peuvent même se **consommer sans modération**. Il ne vous reste plus qu’à trouver la variété la plus à votre goût…

* Une fraise pèse **10 grammes en moyenne**. Selon les variétés, sa robe peut être rouge ou orangée et sa chair sucrée ou acidulée.
* Principalement consommée **crue**, la fraise peut également se prêter à des **cuissons rapides** à la poêle ou au four en papillote. Elle se cuisine volontiers, que ce soit en **version sucrée** ou en **version salée**. Tentez l’expérience, vous ne serez pas déçus !
* La fraise est l’un des fruits qui contient le plus de **vitamine C**. À l’approche des beaux jours, elle prend ainsi le relais des agrumes pour recharger vos batteries. Comme tous les fruits rouges, elle est, par ailleurs, dotée d’un **excellent pouvoir antioxydant**. **Peu calorique**, vous pouvez en manger sans compter.
* Le **cœur de saison** de la fraise se situe **entre fin mars et juin** ; certaines variétés continuent à approvisionner le marché tout l’été puis les remontantes prennent le relais jusqu’en novembre.

Les zones de production françaises

**France : environ 57 252 tonnes**

* En France, la fraise est principalement **cultivée en Aquitaine** (Lot-et-Garonne et Dordogne) **et en Rhône-Alpes** (Isère et Rhône). À elles seules, ces deux régions couvrent plus de 50 % de la production nationale. Viennent ensuite le Midi et le Val-de-Loire. La production sous serres est en constante augmentation.
* La fraise française est **récoltée à la main dès les premiers jours du printemps**. Les fraisiers, qui peuvent avoir plusieurs cycles de fructification (on parle alors de variétés remontantes), ainsi que le panachage de variétés, permettent aux producteurs de commercialiser des **fruits jusqu’aux premières gelées**.

Aquitaine : 37%

Provence-Alpes Côte-d’Azur : 11%

Rhône-Alpes : 9,5%

Et aussi dans le Centre, en Pays de la Loire, en Bretagne et en Languedoc-Roussillon.

La France n’est qu’un petit producteur au niveau européen (5% de la production, contre 25% pour l'Espagne).

Les variétés

Sur les étals se trouvent de nombreuses variétés de fraises. **Formes, couleurs, saveurs…** : chacune rivalise d’ingéniosité pour vous plaire. Pour trouver votre préférée, un seul moyen : les **goûter** !

La gariguette, la Ciflorette, la Cléry, la Darselect, la Charlotte, la Mara des Bois

Le coin des curieux

Le plaisir de manger des fraises ne date pas d’hier. En revanche, les grosses fraises rouges que nous connaissons aujourd’hui ne sont arrivées en France qu’au 18e siècle.

***Un peu d’histoire***

La fraise (Fragaria vesca) doit son nom à son **parfum exquis**, sa « fragrance ».

**Dès la plus haute antiquité**, elle pousse à l’état sauvage en Amérique, en Asie ainsi qu’en Europe occidentale. Les Romains en font des **masques de beauté**.

En France, il faut attendre **le Moyen-Âge** avant que la fraise des bois n’investisse vraiment les jardins et les potagers. Plus tard, à la Renaissance, les femmes commenceront à la **déguster avec de la crème**, et les hommes **avec du vin**.
Mais les grosses fraises que nous connaissons aujourd’hui ne feront leur apparition en France qu’en 1713, grâce à un officier de marine du nom de **Frézier**. Celles-ci sont issues d’un croisement entre des fraises chiliennes et des fraises d’Amérique du Nord.



La fraise n’est **pas véritablement un fruit**. En effet, la partie rouge et charnue n’est que le réceptacle de la fleur. Les fruits, ce sont ces petits grains jaunes, parsemés à la surface : les akènes.

Source : Site Internet APRIFEL