

ZOOM SUR

les Fraises

LES FRAISES , QUELLE FAMILLE ?

Le fraisier appartient à la famille des Rosaceae. C'est une famille très vaste car on y retrouve les framboisiers, les pommiers et même les rosiers.

La fraise est en fait un faux fruit ! En effet, les fruits sont en réalité les petites graines jaunes que l'on retrouve partout à la surface du fruit, et que l'on appelle akène. La fraise est elle le réceptacle charnu des akènes

UN PEU D'HISTOIRE

La première fois qu'une fraise a été cultivée date de XIVE siècle, où 12 000 fraisiers ont été plantés dans le jardin du Louvre. Les fruits obtenus étaient petits et parfumés, c'était la fraise des bois.

A la renaissance, les coutumes veulent que les fraises soient consommées avec de la crème pour les femmes, et avec du vin pour les hommes.

Les fraises que nous consommons aujourd'hui sont issues du croisement entre des fraises chiliennes et des fraises d'Amérique de Nord. Elles apparaissent en 1713 en France, et sont rapportées par Monsieur Frézier.

Semgest - Juin 2021

LA CULTURE DES FRAISES

Les fraisiers peuvent être cultivés dans des bacs à environ 1m50 de haut, afin de faciliter la récolte des fraises, ou être plantés dans le sol.

La plante aura besoin d'un sol plutôt acide (pH = 6), et qui laisse l'eau s'écouler.

Il lui faut beaucoup de lumière, et une température d'environ 20°C.

Les fraisiers sont souvent cultivés sous serres afin de les protéger du climat, car il s'agit de fruits fragiles

NUTRITION ET CONSOMMATION

La fraise est un aliment très peu calorique, pauvre en protéines et en lipides. Elle est cependant riche en vitamine C, B9 ainsi qu'en fibres.

Elles peuvent être consommées crues, dans des salades, avec du sucre ou encore sous forme de tarte.

Les fraises sont aussi un aliment que l'on peut consommer cuit, en coulis, confiture, ou encore rôti au four.

SES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

La fraise a un grand nombre de variétés, on en compte près de 600.

Parmi elles, on retrouve :

- La fraise gariguette : elle est ferme, juteuse et légèrement acidulée. On peut l'utiliser crue ou cuite.
- La fraise mara des bois : elle se consomme crue. Elle est petite (environ 10g), elle est très parfumée et a un goût prononcé similaire à la fraise des bois.
- La fraise Cléry : Elle est de couleur rouge et brillante. Elle est plutôt grosse. Elle se consomme aussi bien crue ou cuite.

Semgest - Juin 2021

54mg
de
Vitamine C

90.3%
d'eau

38.6
Kcal

98.9 µg*
de
vitamine B9

3.8g
de
fibres

Pour 100 g

*Microgrammes

