



< retour

*Fruits et légumes*

# Fraise



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Rouges (Fraises, Groseille...)

**Origine :** Europe, Amérique

**Famille :** Rosacées

**Poids moyen :** 20g

Fruit du fraisier, plante vivace des régions tempérées la plus répandue dans le monde; certaines variétés de fraises sont originaires des régions tempérées d'Europe, alors que d'autres proviennent d'Amérique du Nord et du Sud.

Le fraisier est une plante basse qui comporte des tiges (stolons) qui courent sur le sol et qui

s'y enracinent, produisant de nouveaux plants. Au sens botanique, la fraise n'est pas un fruit. La pulpe que nous consommons est le renflement du pédoncule après la fécondation de la fleur; les vrais fruits sont en fait les petits grains jaunes, les akènes, disséminés à la surface. Le moment de la récolte et l'utilisation des fraises varient selon les variétés. Des variétés nommées «quatre-saisons» produisent plus d'une fois par année.

Certaines personnes ont une réaction allergique lorsqu'elles consomment des fraises. Cette allergie se manifeste sous forme d'éruption cutanée bénigne et disparaît relativement rapidement.

## VARIÉTÉS

Il en existe plus de 600 variétés qui diffèrent de taille, de texture, de couleur et de saveur.

**Fraise Gariguette :** La fraise Gariguette est la variété la plus précoce. Elle est de forme allongée, sa saveur est proche de la fraise des bois et elle est considérée comme la plus authentique des variétés.

**Fraise des bois :** Les fraises des bois, sauvages ou cultivées, n'ont de goût que lorsqu'elles sont bien mûres et si c'est le cas c'est un délice. Elles sont cependant extrêmement périssables.

**Fraise Mara des bois :** Les Mara des bois marient le parfum musqué des fraises sauvages et la chair ferme des quatre variétés de baies. Cette fraise qui fond en bouche est marquée par l'équilibre parfait entre la douceur et l'acidité.

**Fraise séchée :**

## COMMENT CHOISIR ?

Certaines variétés se prêtent mieux à la congélation, d'autres sont plus savoureuses nature ou supportent mieux la cuisson. Ces caractéristiques sont difficiles à identifier cependant, car elles sont rarement révélées au moment de l'achat.

Choisir des fraises fermes, brillantes et bien colorées. La majorité des fraises sur le marché sont d'un rouge brillant, cela signifie que lorsqu'elles sont ternes, elles manquent de fraîcheur.

Ce fruit supporte très mal la chaleur, les manipulations et le transport. Le moindre choc le meurtrit; il pourrit alors très rapidement et contamine les autres. Écarter les fraises molles, ternes et moisies. Vérifier l'état des fraises au fond du contenant.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les fraises s'utilisent de multiples façons. Elles sont très souvent consommées nature, entières, coupées ou écrasées. Lorsqu'elles sont bien mûres et bien sucrées, on peut les employer crues et les agrémenter de yogourt ou de crème glacée, les arroser de crème fraîche ou d'alcool, ou les tremper dans une fondue au chocolat. Pour aviver la couleur des fraises cuites, en purée ou en coulis, incorporer un peu de jus d'agrumes. On peut aussi ajouter les fraises aux salades de fruits, aux omelettes, à la crème glacée ou aux sorbets. Les fraises moins belles peuvent être cuisinées en tartes, en biscuits, en mousses, en soufflés, en flans, en puddings et en gâteaux. On utilise les fraises à des fins décoratives, pour garnir hors-d'œuvre ou assiettes de fromages.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les fraises sont très périssables. Il faut éviter de les exposer au soleil et de les laisser longtemps à la température de la pièce. Réfrigérées, elles se conservent de 2 à 3 jours. Elles se garderont plus facilement si elles ne sont ni entassées, ni lavées, ni équeutées, et si on a pris soin d'enlever les fraises abîmées. Les couvrir pour éviter que leur odeur ne se communique aux aliments environnants. Pour conserver des fraises déjà lavées ou défraîchies, les sucrer légèrement.

Les fraises se congèlent facilement (éliminer cependant les fruits peu ou trop mûrs). Les congeler entières, tranchées, en quartiers ou écrasées, avec ou sans sucre.

Les fraises entières perdent moins de leur valeur nutritive (notamment la vitamine C) que les fraises coupées ou écrasées, car une moins grande surface est exposée à l'air. La perte de vitamine C peut cependant être atténuée si on ajoute du jus de citron ou de pomme. L'ajout du sucre n'est pas indispensable mais contribuerait à diminuer légèrement la perte de couleur, tout comme le ferait le jus d'agrumes. Toutefois, lorsque les fraises sont additionnées de sucre, veiller à diminuer la quantité de sucre dans les recettes où elles sont utilisées. Les fraises garderont leur forme si on évite de les décongeler complètement.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La fraise constitue une excellente source de vitamine C, une bonne source de potassium et une source d'acide folique, d'acide pantothénique et de magnésium. On la dit tonique, dépurative, diurétique, reminéralisante et astringente. L'essence des fraises est utilisée dans les soins de beauté pour combattre les rides et les taches de rousseur et pour tonifier la peau.

Les feuilles infusées donnent un astringent doux employé contre la diarrhée, tandis que les

fraises consommées en quantité sont laxatives et qu'une infusion de racine de fraisier agirait comme diurétique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
28 kcal	0,75 g	4,06 g	0,26 g	13,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
14,90 mg	2,64 mg	0,05 g	0,21 mg	23,60 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
4,05 g	1,87 g	0,03 mg	0,11 mg	0,27 mg
manganèse				
0,30 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Ce fruit a toujours fasciné par sa saveur exquise; le mot fraise vient d'ailleurs du latin fragare qui signifie «sentir bon». La fraise des bois est l'ancêtre des fraises de culture. Elle est petite, juteuse, plus savoureuse et plus parfumée que la fraise cultivée. En 1714, François Amédée Frézier croisa deux variétés de fraises des bois et obtint ainsi d'énormes fraises charnues. Ces dernières se répandirent en Europe et seraient à l'origine, après d'autres croisements, des fraisiers à gros fruits que nous connaissons aujourd'hui.

## Sorbet à la fraise [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Granité de fraises [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Yaourt à la compote de kiwi fraise [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Sorbet huile d'olive, guimauve réglisse, fraises et basilic [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Minestrone de fruits, purée de fraises, chantilly et vanille [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Compotée de rhubarbe, madeleine au citron [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Frozen bowl [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Fraises au vinaigre balsamique [10]

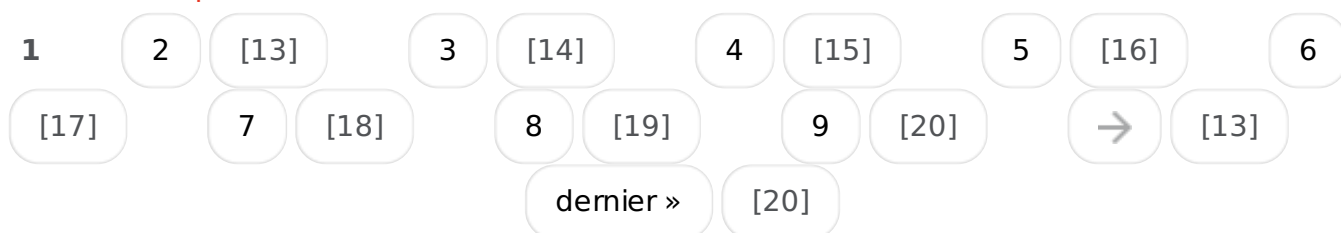
[En savoir plus \[10\]](#)

## Soupe de fraises à la fleur d'oranger, fruits frais [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Crumble aux 4 fruits rouges [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15160>

- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15160>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-la-fraise>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/granite-de-fraises>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/yaourt-la-compote-de-kiwi-fraise>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-huile-dolive-guimauve-reglisse-fraises-et-basilic>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/minestrone-de-fruits-puree-de-fraises-chantilly-et-vanille>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/compotee-de-rhubarbe-madeleine-au-citron>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/frozen-bowl>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/fraises-au-vinaigre-balsamique>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-fraises-la-fleur-doranger-fruits-frais>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-aux-4-fruits-rouges>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/fraise?page=8>