< retour

Epicerie

Confiture de fraises

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Confitures, gelées, coulis

Poids moyen : 370g

Attention les fourmis adorent les confitures.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes catégories de confitures, vérifier la composition de la confiture de fraises : extra, elle doit contenir 45% de fruits sinon ce n'est qu'une simple confiture de qualité

moindre. Tous les ingrédients doivent être indiqués sur l'étiquette.

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'agrume. 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

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un endroit sec mais frais. Si la confiture est entamée, la consommer rapidement. S'il s'agit d'un bocal à vis, ne pas le revisser mais le recouvrir d'un papier aluminium percé de petits trous et maintenu par un élastique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

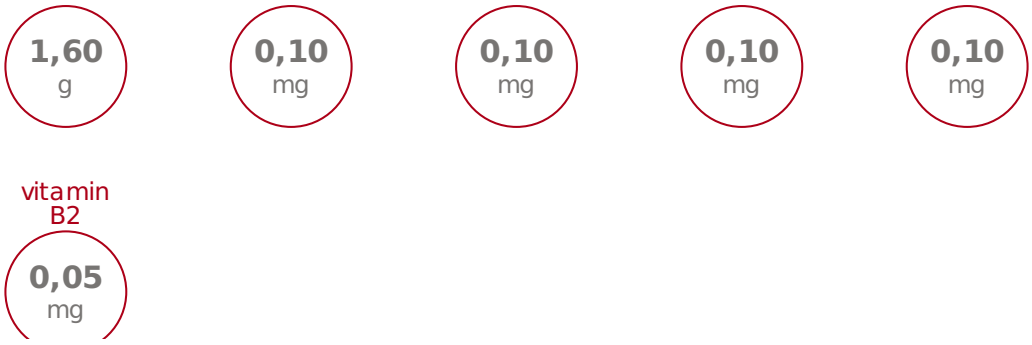
La fraise constitue une excellente source de vitamine C, une bonne source de potassium et une source d'acide folique, d'acide pantothénique et de magnésium. On la dit tonique, dépurative, diu-rétique, reminéralisante et astringente. L'essence des fraises est utilisée dans les soins de beauté pour combattre 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
262 kcal	0,40 g	64,00 g	0,70 g	6,10 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
10,40 mg	15,00 mg	0,03 g	9,90 mg	60,00 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse



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.

Moelleux coeur fraise [3]

En savoir plus [3]

Barquettes à la fraise [4]

En savoir plus [4]

Cupcakes aux fraises tagada [5]

En savoir plus [5]

Diplomate [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15635

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15635

[3] https://www.qooq.com/recipes/moelleux-coeur-fraise

[4] https://www.qooq.com/recipes/barquettes-la-fraise

[5] https://www.qooq.com/recipes/cupcakes-aux-fraises-tagada

[6] https://www.qooq.com/recipes/diplomate