

Zoom sur la fraise

Le fraisier est originaire à la fois d'Asie, d'Europe et d'Amérique. Sur ces trois continents, on en a dénombré environ 35 espèces qui témoignent de la diversité des climats où la plante s'est établie. Elle a vraisemblablement été répandue par les oiseaux qui n'avaient aucun mal à transporter sur de longues distances la petite baie chargée de ses minuscules graines. Nos ancêtres du Néolithique la consommaient et, 1 000 ans avant notre ère, les Romains la cultivaient dans leurs jardins. Toutefois, elle ne fera l'objet d'une véritable culture commerciale qu'à compter du XVe siècle. Les Anglais, puis les Hollandais améliorèrent alors les espèces sauvages qui poussent en abondance dans les bois environnants afin d'obtenir de plus gros fruits.



Les meilleures fraises sont celles que l'on cueille soi-même, que ce soit dans son jardin ou chez le producteur. Il est toujours préférable de faire la cueillette dans la fraîcheur du petit matin, tandis que les fruits sont encore bien fermes et gorgés de saveur. À défaut de les cueillir, on les achètera directement du producteur, qui les a récoltés le matin même, ce qui n'est habituellement pas le cas des fraises offertes dans les épiceries et les supermarchés.



La fraise ne dépasse pas les 30 calories pour 100 grammes. Comme de nombreux fruits et légumes, elle est riche en antioxydants, qui jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

La fraise est également riche en vitamine C, qui aide à prévenir le risque d'infection.

On la consomme généralement en dessert, crue, seule ou accompagnée de sucre, ou en salade de fruits. On peut également en faire du jus, du coulis, de la confiture, de la glace, de la compote... ou encore les utiliser en brochettes de fruits, ou les napper de chocolat. Mixées avec du lait, du yaourt ou du fromage blanc, elles peuvent aussi se déguster en smoothie, très apprécié des enfants !



*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**.*