
Carte d'identité d'un aliment : la fraise

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)



Le petit mot du producteur

La fraise est connue depuis l'Antiquité : les Romains, séduits par son odeur agréable, utilisaient la fraise des bois pour leurs produits cosmétiques. Plus tard, en 1714, l'officier du génie maritime Amédée Francois Frézier rapporte du Chili des plants de fraisiers à gros fruits qu'il confie au Jardin royal. Quelques plants sont envoyés en Bretagne, à Brest, où le climat océanique s'avère favorable à leur culture. En 1740, Plougastel, ville située près de Brest et qui était déjà productrice de fraises des bois, devient le premier producteur de cette nouvelle espèce désormais appelée « fraise de Plougastel ». La culture de la fraise devient alors la spécialité de la ville. Au début du XXe siècle, Plougastel produit un quart de la production française.

La fraise, telle qu'elle est aujourd'hui, est le résultat de croisements et de recherches : on trouve par exemple, dans le sud de la France, la gariguette, une variété moins gourmande en eau, qui est le fruit de travaux de l'INRA.

Actuellement, les régions productrices sont l'Aquitaine (+ de 50 %), la région Rhône-Alpes, la Provence, le Midi-Pyrénées et la Bretagne (moins de 5 % à ce jour). Cependant, depuis les années 80, la fraisculture décline : la fraise est un produit fragile qui nécessite une main-d'œuvre importante dont le coût, moins élevé dans d'autres pays, ne permet plus à la France de se montrer aussi concurrentielle.

Le petit mot du gourmand

Ce petit fruit principalement rouge, rafraîchissant, est l'un des symboles de l'été. On peut aussi trouver des fraises de couleur blanche rosée (« blanche ananas »), ou rose pâle (« abricot »). On en compte plus de 600 variétés, mais 90 % des ventes concernent une dizaine de variétés seulement. En fonction de celles-ci, la saison de maturité varie de mai à septembre dans l'hémisphère nord. Avec des techniques de production hors-sol, il est possible d'obtenir des fraises d'avril à novembre.

La fraise est un produit fragile, c'est pourquoi il faut la consommer rapidement. Il est préférable de la choisir bien rouge, sans taches, ferme, brillante et bien odorante. Privilégiez un stockage dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur. Il vaut mieux les préparer sans trop les manipuler ni les exposer à la chaleur. Il ne faut surtout pas les faire tremper : préférez un rapide passage sous l'eau courante avant de les équeuter.

Si vous avez un produit de bonne qualité, vous pouvez le déguster sans ajout de sucre.

Le petit mot du diététicien

La fraise appartient au groupe des « fruits légumes ».

Riche en eau (90 %), ses apports en vitamine C sont équivalents à ceux de l'orange ; elle est également appréciable pour sa teneur en folates (vitamine B9) et c'est une source particulièrement intéressante d'antioxydants. La fraise est moins sucrée que la moyenne des fruits : elle contient seulement 7 % de glucides alors que la moyenne est de 12 %. Elle peut donc satisfaire le plaisir alimentaire des diabétiques.

Par contre, avec les fraises, les allergies alimentaires sont fréquentes ; c'est pourquoi il est déconseillé de l'introduire trop rapidement dans l'alimentation du jeune enfant.

Le petit mot du chef de cuisine

La fraise se consomme aussi bien crue que cuite. Nature, elle peut être associée à de la crème, du vin, des laitages, en pâtisserie, en glace. Elle accompagne également des boissons et des plats salés.

À vos fourneaux

En apéritif, le chef vous propose un vin de fraise (alcoolisé) ou un jus de fraise (sans alcool).

En entrée, vous pouvez découvrir des salades avec des fraises : salade épinards, chèvre et fraise ; salade verte aux fraises.

En dessert, le choix est plus varié : tarte rhubarbe fraise, charlotte aux fraises, tiramisu aux fraises, sucette de fraise au chocolat, granité de fraise, salade de fraise à la menthe fraîche, fraises en gelée.

Pour les goûters, rappelons-nous des tartines avec des fraises écrasées que préparaient nos grands-mères.

Pour vos assaisonnements, vous pouvez préparer un vinaigre de fraise « maison ».

Un « chou » est un « chou »

Le prix des fraises est très variable, en fonction de la provenance, de la filière de vente et de la variété. Je vous conseille de prendre le temps de comparer, et de ne pas oublier les producteurs qui vendent en direct : vous pouvez être agréablement surpris du rapport qualité/prix qu'ils proposent. En pleine saison, un producteur peut vendre la fraise sur le marché aux environs de 3 euros la barquette de 500gr pour les variétés les moins chères.