


# Fraise

FRAGARIA VESCA



C'est une plante vivace de la famille des Rosacées. Les feuilles sont d'un beau vert franc ou parfois panachées de blanc crème. Les petites fleurs, le plus souvent blanches, apparaissent d'avril à juin pour les variétés non remontantes, et d'avril aux gelées pour les fraisiers remontants. 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. La fraise est peu énergétique car elle est composée de 90 % d'eau. Elle est riche en vitamines C et contient un peu de magnésium et de fer.

## SES HISTOIRES

La fraise doit son nom à son parfum exquis, sa « fragrance ». Les légendes des Indiens d'Amérique et la mythologie grecque racontent le lien entre l'amour et les fraises, fruit idéal des couples. « Du sang d'Adonis naquirent des anémones, des larmes d'Aphrodite naquirent des roses et de l'union des deux fluides naquirent les fraises des bois ». Depuis la Préhistoire, l'homme consomme des fraises issues de fraisiers sauvages. Les grosses fraises que nous connaissons aujourd'hui ne feront leur apparition en France qu'en 1713, grâce à un officier de marine du nom de Frézier.

## SES UTILISATIONS

Principalement consommée crue, la fraise s'apprête de multiples façons : mousse, coulis, glace, smoothies, tarte, confiture. Elle se cuisine volontiers, que ce soit en version sucrée ou en version salée et s'accorde très bien avec le chocolat et la menthe. De plus, la fraise a de nombreuses vertus thérapeutiques : prévient la chute des cheveux, a un effet antiride et cicatrisant bénéfique pour la peau, favorise la santé des yeux, prévient les caries, régularise la tension artérielle, prévient les maladies cardio-vasculaires, protège des rhumatismes, combat le cancer, favorise un bon sommeil, la bonne humeur,...