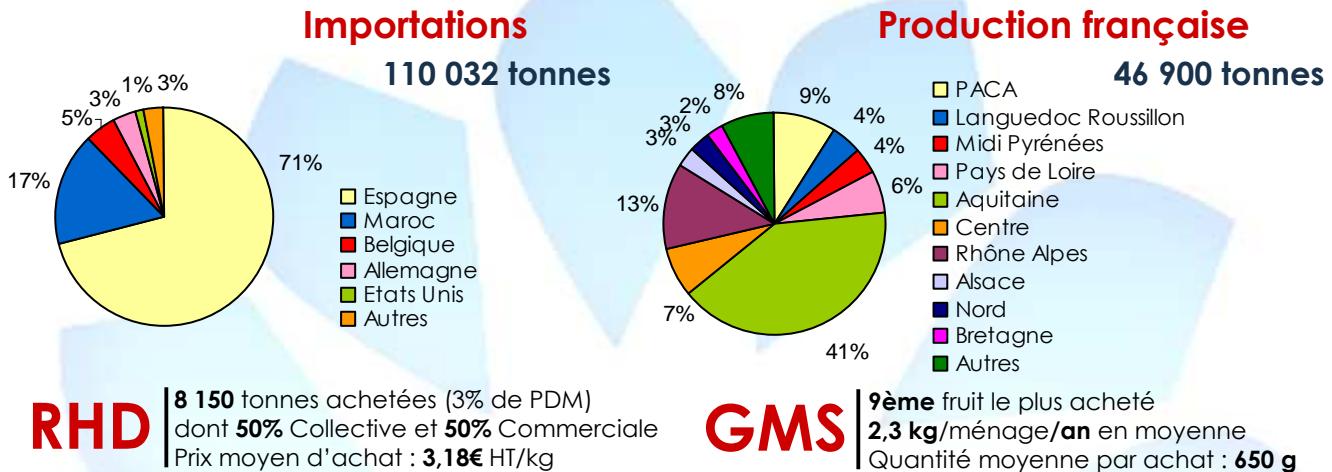




La fraise, qui doit son nom à son parfum exquis (fraise vient du latin "fragare", embaumer), pousse à l'état sauvage dans les régions tempérées depuis la haute Antiquité. C'est au Moyen Age qu'on commença à introduire la fraise des bois dans les potagers. Cependant, les grosses fraises que nous connaissons aujourd'hui ne furent introduites en France qu'en 1713 par un officier de marine au nom prédestiné de Frezier, qui installa en Bretagne des plants de fraisiers rapportés d'un voyage au Chili. Croisées à d'autres variétés américaines, ils ont donné naissance aux variétés modernes à gros fruits, dont descendent nos actuelles Gariguette, Mara des bois et autres fraises dodues et savoureuses.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Caractéristiques techniques

Calibre	
Catégorie	Diamètre
cat II	diam < 18 mm
cat I	diam > 18 mm
cat extra	diam > 25 mm

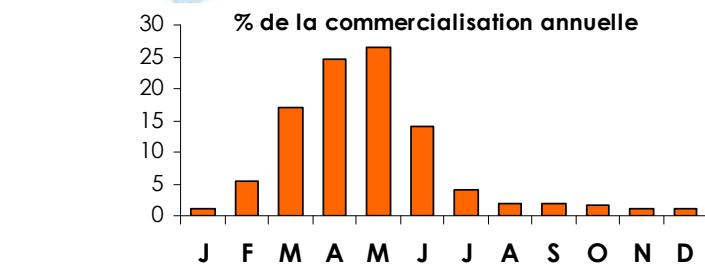
Pas de calibres minimum pour la fraise des bois

Conditionnements possibles					
Origine	Dimensions colisage LxLxH (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	30x20x12	vrac	2	240	300
France	50x20x15	12x250 g	3	72	96
Espagne	59x29x12	12x500 g	6	75	105
France	60x40x10,5	16x250 g	4	68	85
France	60x40x10,5	10x500 g	5	68	85
France	60x40x12	10x500 g	5	60	75
France	60x40x14,5	12x500 g	6	48	60
Belgique	60x40x11,5	10x500 g	5	60	75
Belgique	60x40x15	12x500 g	6	48	60

Conservation					
conditions de conservation	sensibilité au froid	température de stockage	denrée périssable	durée de vie en rayon	autres
Fruit non climatérique. Perd rapidement sa fermeté et ses arômes. Eviter chocs thermiques, qui font plus de dégâts que la chaleur. Perméable aux odeurs, donc à garder à l'écart de tout fruit odorant. GMS : mettre en réserre à température moyenne (5 à 10°C), en enceinte faiblement ventilée.	résistant	4-7°C	hautement périssable	1 jour à 1,5 jour	Ne pas stocker avec ail, poireau

## Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Ouest												
Sud Est												
Rhône Alpes												
Val de Loire												
Bretagne												
Maroc												
Espagne												
Belgique												
Allemagne												



Un fruit de printemps, avec une période de production étalée entre février et juillet et un pic de commercialisation en avril- mai.



variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice Goût	Indice prix
<b>Camarosa</b>	Fruit gros à très gros, de forme irrégulière, rouge sang à rouge cardinal, tendant à foncer, assez brillant. Chair rouge clair, homogène. Epiderme résistant. Précoce. Bonne à très bonne aptitude à la conservation. Chair très ferme, peu juteuse, moyennement sucrée, assez acide, peu aromatique.	Espagne, Maroc													○	-
<b>Candonga</b>	Plus allongée que la Camarosa et plus gustative. Rouge homogène et brillant. Chair rouge et consistante. Bon équilibre entre acide et sucré.	Espagne, Maroc													○○	
<b>Ciflorette</b>	Fruit moyen à gros, allongé, de forme régulière, ovoïde, rouge orangé à rouge brique, brillant. Epiderme assez résistant. Précoce. Meilleure conservation que la Gariguette. Chair assez ferme, fine, juteuse, sucrée, acidulée, aromatique.	Sud Est, Sud Ouest													○○○	+++
<b>Lambada</b>	Très recherchée, mais très fragile. Fruits allongés, rouges - oranges. Parfum et goût très prononcés. Précoce.	Belgique													○○○	+++
<b>Gariguette</b>	Fruit de taille moyenne, de forme régulière, biconique, allongé, rouge orangé à rouge vif, très brillant. Chair rouge clair à rouge orangé. Epiderme assez résistant. Précoce. Conservation moyenne. Chair fondante, moyennement ferme, juteuse, sucrée, acidulée parfois très acide, aromatique.	Sud Est, Sud Ouest, Sologne, Bretagne, Val de Loire													○○○	+++
<b>Cigaline</b>	Fruit de taille moyenne, allongé, de forme irrégulière, rouge vermillon teinté d'orange, très brillant. Epiderme moyennement résistant. Demi-précoce. Meilleure conservation que la Gariguette. Chair ferme, juteuse, très sucrée, acidulée, plus douce et un peu moins aromatique que la Gariguette, léger parfum de fraise des bois.	Rhône Alpes, Sud Ouest													○○○	+++
<b>Parajo</b>	Fruit gros, de forme très régulière, rouge brique, tendant à foncer, très brillant. Chair rouge moyen. Epiderme résistant. De saison. Chair ferme, légèrement sucrée, douce, peu aromatique. Bonne conservation.	Sud Est													○○	++
<b>Darslect</b>	Fruit moyen à gros, de forme assez irrégulière, conique, rouge brique à pourpre, tendant à foncer. Chair rouge clair. Epiderme résistant. De saison. Chair juteuse, acidulée, moyennement sucrée, aromatique. Bonne conservation.	Sud Est, Sud Ouest, Ouest, Rhône Alpes													○○○	+++
<b>Cireine</b>	Fruit gros, allongé, de forme régulière, conique, rouge vif avec une petite zone blanche au niveau du calice, brillant. Epiderme résistant et souple. De saison. Chair moyennement ferme, juteuse, parfois un peu fibreuse, sucrée, acidulée, légèrement aromatique.	Sud Ouest, Ouest													○○	
<b>Clery</b>	Petit calibre, précoce. Fruit ferme, sucré, brillant. Sensible au gel à la floraison.	Allemagne													○○	
<b>Elsanta</b>	Fruit moyen à gros, de forme assez régulière, conique, rouge orangé à rouge brique, brillant. Chair rouge clair à rouge moyen, hétérogène. Epiderme résistant. De saison. Chair ferme, légèrement sucrée, moyennement acide, peu aromatique.	Sud Est, Sud Ouest, Ouest													○○	++
<b>Valeta</b>	Fruit moyen à gros, rouge orangé, brillant. Chair rouge clair à rouge orangé, non homogène. Epiderme moyennement résistant. Tardive. Conservation moyenne à bonne. Chair moyennement ferme, peu juteuse, moyennement sucrée, faiblement acide, peu aromatique.	Allemagne, Belgique													○	
<b>Mara des bois</b>	Fruit petit à moyen, de forme irrégulière, globuleux, rouge brique à rouge sang, brillant. Chair rouge clair. Epiderme fragile. Chair juteuse, très sucrée, moyennement acide, très parfumée et aromatique, goût de fraise des bois.	Sud Est, Sud Ouest, Ouest													○○○	+++
<b>Seascape</b>	Fruit moyen à gros, conique long à biconique, rouge brique à rouge pourpre, tendant à foncer, brillant. Chair ferme, rouge moyen. Epiderme résistant. Bonne conservation.	Sud Ouest, Ouest													○	
<b>Cirafine</b>	Fruit de taille moyenne, de forme assez irrégulière, ovoïde à conique long, rouge sang, brillant. Epiderme assez fragile. Chair moyennement ferme, juteuse, parfois un peu fibreuse, très sucrée, acide, parfumée et aromatique. Conservation moyenne.	Sud Est, Sud Ouest													○○	
<b>Cijosée</b>	Fruit de taille moyenne, conique à conique court, rouge vif, brillant. Epiderme moyennement résistant. Chair moyennement ferme, fine, juteuse, très sucrée, moyennement acide, parfumée et aromatique.	Sud Ouest													○○	
<b>Diamant</b>	Fruit conique long, rouge clair. Conservation moyenne.	Sud Est, Sud Ouest, Ouest													○	
<b>Aromas</b>	Fruit conique demi long, rouge assez foncé. Bonne conservation.	Sud Ouest													○	

## Appellations d'origines

**Marque collective** : Fraise de France, regroupant depuis 1988 des milliers de producteurs (40% de la production française).

**IGP : France** : Fraises du Périgord, concernant les variétés Gariguette, Elsanta, Darslect, Seascape et Mara des Bois cultivées en Dordogne.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	7
Protides	0,7
Lipides	0,5
Apports énergétiques	
Kjoules	146
Kcalories	35

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	60 (55%)
A	0,04
B1	0,02
B2	0,03
PP	0,5
B5	0,3 (6%)
B6	0,06
B9	0,065 (20%)

Autres (mg pour 100g) (% des ANC)	
Calcium	20 (2%)
Potassium	152
Phosphore	23
Magnésium	12 (3%)
Fibres (g)	2,1
Eau (g)	90

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	125
Adultes	125
Personnes agées	125

**Peu énergétique** (35 kcalories, soit 146 kJ aux 100 g), compte tenu de sa forte teneur en eau (90%) et de sa faible teneur en glucides et en lipides.

Très riche en **vitamine C**, elle fait partie des fruits qui en contiennent le plus, au même niveau que les agrumes.

Assez riche en fibres (plus de 2%, de fibres tendres telles que des pectines, et de fibres plus dures, notamment la lignine).

## Conseils d'utilisation

### Intérêts en RHD

Très utilisée, **signe de qualité** de la prestation. Très appréciée des **enfants**, elle est le seul fruit à pouvoir rivaliser avec les pâtisseries. Son principal inconvénient est son **prix assez élevé**, d'où une présence moins régulière en restauration collective qu'en commerciale, selon les opportunités tarifaires.

### Astuces d'utilisation

Se consomme surtout **nature** (avec éventuellement de la crème Chantilly), mais aussi en **salade** de fruits, en **dessert** (tartes, charlotte, mousse, sorbet...)