

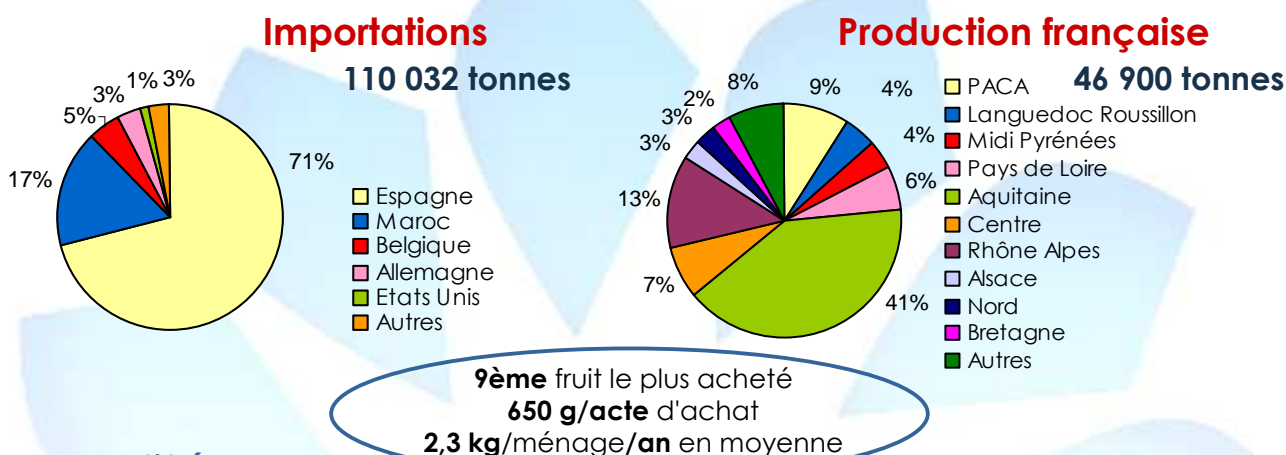


Historique

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. Croisés 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



Saisonnalité

	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 commercialisation étalée entre **février et juillet**.

Pic de commercialisation en **avril- mai**.

Principales variétés : **Précoces** (Camarosa, Guariguette, Ciflorette, Cigaline), **de saison** (Darselect, Pajaro, Cireine, Elsanta) ou **tardives** (Ciloe, Florence, Valeta).

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

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 (75% des ANC pour 100g), 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).

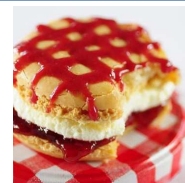
(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

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

Conseils

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

Très appréciée des **enfants**, elle est le seul fruit à pouvoir rivaliser avec les pâtisseries.



Rechercher des fruits brillants, au calice vert non desséché, d'un rouge uniforme pas trop foncé, sauf pour "Camarosa".