



La Fraise



La fraise est « LE » fruit des beaux jours. Elle se consomme généralement à partir de la saison du printemps. C'est également le premier fruit rouge de l'année. Elle possède de nombreux atouts nutritionnels.

La fraise compte l'une des meilleures qualités nutritionnelles sur l'ensemble du « verger ».

Les petits secrets :

Les fraises sont des mines d'**antioxydants**, d'**acides organiques** et de **composés santé variés**. A condition de ne pas les préparer n'importe comment !

Variétés, choix et conservation:

Variétés :

On peut classer les principales variétés de fraises en 3 catégories : sucrées et acidulées / sucrées / parfum des bois.

Variétés sucrées et acidulées :

- La Gariguette : la plus célèbre des fraises, chair juteuse et fine. Entre mars et juin.
- La Cigaline : plus ferme que la Gariguette. Entre avril et mai.

Variétés sucrées :

- La Pajaro : ou « Fraise de Carpentras », peu acide. Entre avril et mai.
- La Darselect : de forme ronde et de couleur rouge clair. Entre avril et juin.

Variétés à parfum des bois :

- La Ciflorette : nouvelle variété, chair ferme et juteuse, goût acide et sucré. Entre mars et mai.
- La Mara des bois : même goût que la fraise des bois. Entre mai et octobre.

Choix :

Lorsque vous faites le choix d'acheter des fraises, ne vous fiez surtout pas à la taille ! Il faut que l'épiderme de la fraise soit d'un beau brillant ainsi qu'un rouge uniforme. Son pédoncule doit être bien vert. Leur parfum peut être un argument de choix. Si elles sont vendues dans des emballages plastiques, vérifiez bien qu'aucune fraise ne soit écrasée au fond de la barquette.

Conservation :

Elles peuvent se conserver jusqu'à 48h maximum, mais l'idéal c'est de les consommer peu de temps après les avoir achetées ! Sortez les fraises de votre réfrigérateur, environ 15 minutes avant de les consommer. Eviter la congélation.

Fraise (100g)	
Calories	30 Kcal
Eau	91,3 ml
Protéines	0,7 g
Glucides simples	5,3 g
Lipides	0,3 g
Fibres	2 g
Pouvoir antioxydant	Très élevé

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Les vertus de la fraise :

Véritable **défenseur immunitaire** journalier, la fraise est l'un des fruits apportant le plus de vitamines dans votre organisme notamment des **vitamines A, B et B9**.

De plus, seulement **150g de fraises** consommées permet à l'adulte d'obtenir les **vitamines C** dont il a besoin pour sa journée. **Une orange renferme moins de vitamines C que 8 fraises !**
Ce fabuleux fruit est préconisé **contre les fatigues** et **aide à la cicatrisation de la peau**.

La fraise participe à **l'équilibre minéral de votre corps** en lui donnant des sources de **magnésium** (12mg/100g), de **fer** (0.4mg/100g) et de **calcium** (20mg/100g). La fraise vous offre alors l'énergie nécessaire et contribue au bien-être de votre santé en luttant contre les **maladies cardio-vasculaires** et en favorisant la **fortification des os et des dents**.

Pourvu d'une grande quantité d'**eau** (90%) et de **potassium** (150mg/100g), ce fruit est aussi conseillé aux personnes suivant un régime amaigrissement. En effet, elle renferme **peu de sucre**, 6 à 9% seulement. Contenant **peu de matière grasse** et s'avérant une **bonne source de cellulose**, la fraise **facilite la digestion**. Elle est ainsi **diurétique et améliore le transit intestinal**.

Mais attention, si la fraise est adéquate pour soigner les maladies du foie, elle peut parfois créer sur certains individus, des **réactions cutanées** gênantes comme des **allergies**.

Les 4 meilleures associations santé :

Digestion facile : Fraise + Anis

La fraise arbore fièrement ses graines sur sa peau plutôt que de les dissimuler dans son cœur. C'est unique ! Et si vous ajoutez de l'anis, ultra digestif, aucun problème en vue.

⇒ **Idée recette** : Fraises toutes simples à l'anis moulinés

Prévention cancer : Fraise + Vin

La fraise partage avec le vin le bon goût de fournir une palette très large de composé anti-cancer. Pour madame, l'acide ellagique, la quercétine, les anthocyanines, les catéchines... et une méga dose de vitamine C.

Pour monsieur, le célèbre resvératrol et une flopée de flavonoïdes cardio-protecteurs.

Anti-inflammatoire : Fraise + Saumon

La fraise bloque l'enzyme COX-2 impliquée dans l'inflammation. Les oméga 3 du saumon et des noix sont puissamment anti-inflammatoires. Fraise et saumon forment un duo de choc contre les macro-inflammations (douleurs, rougeurs, rhume des foins, asthme) et les micro-inflammations indolores, mais dangereuses (risque cardiaque).

⇒ **Idée recette** : Salade sucrée-salée Nord-Sud

Garde du cœur : Fraise + Amande + Banane

La fraise réduit le taux d'homocystéine, menaçant pour la santé cardiaque. L'amande renferme des phytostérols, puissants anti cholestérol végétaux, ainsi que des fibres, des protéines, du zinc, de la vitamine E et des « bons gras », tous protecteurs pour le cœur et la circulation. La banane est bourrée de potassium, LE minéral ami du cœur.

⇒ **Idée recette** : Smoothie BFA (Banane, Fraise, Amande)

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com