

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Passeport santé de la fraise (*fragaria Vesca*)

Famille : Rosales

Origine : Amérique, Asie et Europe orientale

Poids : 10 grammes par fraise

Saison : printemps / été

Principaux pays producteurs : Espagne, Pologne et l'Allemagne

Conservation : privilégier les variétés de saison. Les fraises sont très fragiles aussi, une fois achetées, dégustez-les dans les 48 heures. Conservez-les entières, non équeutées dans leur barquette au réfrigérateur. Pour une meilleur dégustation, sortez-les du réfrigérateur 20 minutes avant.

Caractéristiques :

- * riche en vitamine C (antioxydant),
- * riche en vitamine A (stimule les défenses immunitaires),
- * riche en vitamine B9 (acide folique, indispensable pour la femme désireuse d'un enfant et la femme enceinte),
- * riche en fibres,
- * pauvre en calories car elle contient très peu de glucides.

La fraise annonce l'arrivée du beau temps et de la chaleur. A déguster sans modération !



De l'originalité dans vos recettes, la fraise se met en quatre pour vous.



La recette du granité maison est simplissime : mixez les fraises, rajoutez du jus de citron et saupoudrez légèrement de sucre. Mettez le tout dans un plat en couche fine. De temps en temps, venez gratter la préparation pour former

Réalisez un cocktail maison sans alcool à base de fraise. A boire très frais !



Faites découvrir à vos enfants le pain (ou la brioche) perdu en composant des brochettes sur lesquelles se rejoignent des tranches de pain perdu et des quartiers de fraises. Pour les plus gourmands, trempez la brochette dans du chocolat chaud.



Réalisez une délicieuse mousse aux fraises à consommer telle quelle ou bien à incorporer à un tiramisu ou à un gâteau roulé.



Inventez votre propre confiture en mélangeant les saveurs : fraises et rhubarbe, fraises et basilic ou encore fraises, poivre et gingembre. La seule limite : votre imagination.

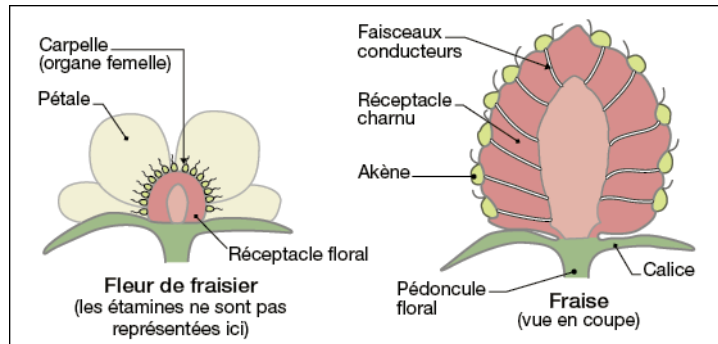


Osez le sucré-salé avec une délicieuse salade composée de mesclun, d'olives, de fêta, de feuilles de basilic et de fraises. Le tout sublimé par un filet de velours au balsamique.

La fraise est un faux-fruit.

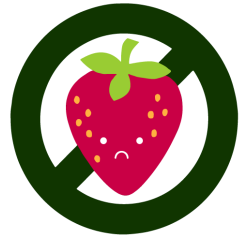
D'un point de vue botanique, un fruit est l'organe végétal contenant une ou plusieurs graines. Plus précisément, c'est la paroi de l'ovaire de la fleur (l'ex-pistil) qui devient la paroi du fruit, entourant les graines.

Ainsi, pour la fraise, comme on peut le voir sur l'image ci-dessous, les véritables fruits du fraisier sont en fait les akènes, ces petits grains secs disposés régulièrement dans les alvéoles plus ou moins profondes. La chair rouge charnu de la fraise n'est qu'autre que le réceptacle floral qui s'est développé au cours du temps.



Ramène pas ta fraise !

Les fraises peuvent causer chez certains sujets des réactions impressionnantes : urticaire plus ou moins grand, irritation, écoulement nasal ou bien douleurs au ventre. Cependant, dans certains cas, on ne peut pas parler de réelle allergie alimentaire.



En effet, tout comme la tomate, les fraises contiennent des protéines allergéniques qui ressemblent aux protéines responsables de l'allergie au pollen de bouleau. En raison de cette similitude, le corps des personnes prédisposées, dupé par cette ressemblance, va libérer de l'histamine et entraîner une réaction. Néanmoins, le risque varie selon les variétés de fraise. Certaines sont en effet dépourvues de ces fameuses protéines allergéniques et d'autres ne le sont pas.

Il convient, lors de toute apparition de signes d'allergie, de consulter un médecin qui vous orientera vers un allergologue afin de vous tester et déterminer la nature de l'allergie.

Pour les jeunes parents, il est recommandé d'introduire la fraise après un an.

Mini-jeu

Arriveriez-vous à reconnaître la variété de chaque fraise ?



A



B



C



D



E



F

1-Fraise ananas

2- Fraise charlotte

3—Fraise Madame Moutot

4—Mara des bois

5—Gariguette

6-Ciflorette

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mai 2020 - N°64



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr