

Après la pomme, c'est le deuxième fruit le plus apprécié en Suisse: la fraise. Elle veut être manipulée en douceur et savourée aussi fraîche que possible. Outre sa beauté extérieure, la reine des baies peut aussi jouer de ses atouts intérieurs.

Jürg Lendenmann

La fraise

Une reine séduisante



«Sans aucun doute, Dieu aurait pu créer un fruit meilleur que la fraise, mais il est tout aussi certain qu'il ne l'a pas fait.»

Izaak Walton (1593–1683),
citant le Dr. William Boteler (Butler).

Dès la période du carnaval, elles se retrouvent en première place dans les rayons des grossistes: les premières fraises de la saison, en provenance d'Espagne. Ce n'est pas à ces fraises-là que je veux consacrer mon article, ni à celles que l'on peut acheter à la fin du mois d'avril. Avec elles, je prépare chaque année le gâteau d'anniversaire de mon fils, car les fraises sont son fruit préféré. Chaque année, je parcours «la ville entière» à la recherche de fruits mûrs, savoureux. Et chaque année, je me dis que Steffen aurait dû naître au plus tôt en mai/juin, afin de pouvoir se régaler de délicieuses fraises suisses le jour de son anniversaire. C'est à cette période-là seulement que la reine des baies mérite son titre.

La reine des baies

Si Steffen avait vécu à l'âge de la pierre, il aurait également pu savourer son fruit préféré. Cependant, on ne connaissait, à l'époque, et ce jusqu'au Moyen Âge, que la petite fraise des bois (*Fragaria vesca*). Ce n'est qu'en 1714 que le capitaine de frégate Amédée-François Fraissier rapporta en Europe le Blanc du Chili, *Fragaria chiloensis*, une espèce originaire d'Amérique du Sud. La «Belle du Chili» était nettement plus grande, plus charnue et plus juteuse. Dans les régions francophones, ces fruits ont rapidement été appelés «fraise» en l'honneur de Fraissier.

Puis en 1766, c'est le botaniste français Antoine Nicolas Duchesne, qui croisa *Fragaria chiloensis* avec la fraise écarlate

originale d'Amérique du Nord, *Fragaria virginiana*, pour donner naissance à notre actuelle fraise des jardins. Aujourd'hui, il existe plus de mille variétés de fraises issues de croisements, portant des noms comme Elsanta, Sonata, Darselect, Raurica, Joly, Flair et Eve's Delight. Elles diffèrent les unes des autres non pas uniquement en termes d'apparence, d'odeur, d'arôme, d'intensité gustative et de croissance, mais également au regard de leurs besoins quant au sol et au climat. On distingue les variétés remontantes et non remontantes, ainsi que les fraises des quatre saisons.

Des reines entre elles

Comment pourrait-il en être autrement: la reine des baies et la reine des fleurs appartiennent à la même famille, celle des rosacées. Le nom du genre, *Fragaria*, est dérivé d'un mot latin qui veut dire «parfumé».

D'un point de vue botanique, la fraise n'est pas une baie mais un fruit composé. En outre, les fruits ne se trouvent pas dans le faux-fruit – un cas unique parmi les rosacées. Les minuscules akènes jaunes se trouvent à la surface. Nombreux sont ceux qui connaissent les longs stolons qui permettent aux pieds de se multiplier. Il est moins connu que de nouvelles plantes peuvent aussi pousser à partir des akènes – et pas seulement lorsqu'ils sèchent sur les baies et tombent sur le sol. Des animaux comme

les hérissons, les loirs et les merles mangent les baies et rejettent, plus tard, les akènes non digérés et encore fertiles, contribuant ainsi à la propagation de la plante (endozoochorie).

Près de 17 000 tonnes de fraises, dont les deux tiers sont importées, sont commercialisées, chaque année, en Suisse. Ces dernières années, les cultivateurs ont étendu la surface de production à près de 500 hectares. Les plus grandes surfaces cultivées se trouvent dans le canton de Berne, suivi des cantons de Thurgovie, de Zurich et d'Argovie. «La culture de la fraise exige des investissements considérables et nécessite beaucoup de main-d'œuvre», écrit Elisabeth Perkmann dans son mémoire réalisé à

Suite en page 6



Photo: mise à disposition

Recette

Mini-muffins aux fraises

Par chance, les fraises doivent être dégustées rapidement. Car les muffins sont meilleurs quand ils sont frais.

Ustensiles

- 1 plaque pour 24 mini-muffins
- 24 moules en papier

Ingrédients pour 24 muffins

- 100 g de beurre mou
- 150 g de sucre de canne brut
- 1 pincée de sel
- 1 orange, zeste râpé
- 2 œufs
- 25 g de noix de coco râpée
- env. 100 g de fraises, coupées en petits dés
- 150 g de farine d'épeautre mi-blanche avec 20 % d'épeautre égrugé
- ½ cuillère à café de levure chimique
- Sucre glace, fraises, et fleurs de fraisiers pour la décoration

Préparation

- 1 Placer les moules en papier dans le moule à muffins.
- 2 Pour la pâte: travailler le beurre jusqu'à formation de petites pointes. Verser le sucre de canne brut, le sel et le zeste d'orange. Ajouter les œufs et continuer à mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne claire. Ajouter la noix de coco râpée, les fraises, la farine et la levure, mélanger rapidement et répartir dans les moules.
- 3 Faire cuire, pendant 15 à 18 minutes, les mini-muffins au milieu du four préchauffé à 180°C. Les sortir du four et les laisser refroidir. Les saupoudrer de sucre glace juste avant de les servir, décorer le plat.

Conseils

Déguster les mini-muffins aux fraises lorsqu'ils sont frais. Les fraises peuvent être remplacées par d'autres fruits.



La recette est issue du livre de Judith Gmür-Stalder: **UrDinkel-Guetzi**. Fona Verlag, ISBN 978-3-03780-558-9. Disponible seulement en allemand

l'école d'économie domestique et d'alimentation de Corces. Pour de nombreuses familles d'agriculteurs, la culture des fraises est une importante source de revenus supplémentaires, mais elle réclame, outre une bonne connaissance du métier, beaucoup de doigté et une formation permanente.

Enfin le mois de juin

A partir de mai/juin (jusqu'à fin septembre), c'est enfin la saison des fraises locales. Cueillies à pleine maturité, elles atteignent très rapidement les points de vente grâce à de courtes distances de transport. C'est important, car plus ces fruits sont frais, plus leur arôme est intense. C'est ce que savent également les freaks, qui préfèrent cueillir eux-mêmes leurs fraises ou qui les achètent

fraîchement cueillies chez l'agriculteur (voir les conseils dans l'encadré).

Ce que certains ne savent pas: les fraises cueillies avant maturité peuvent être conservées longtemps, elles ne continueront pas de mûrir, contrairement, par exemple, aux bananes.

Conseil: si les fraises ne peuvent pas être mangées ou préparées immédiatement: les conserver avec feuilles et tige dans le compartiment à légumes du réfrigérateur, dans une coupe plate (cela évite les points de pression), couverte (couvercle, film alimentaire), pendant deux jours maximum; avant de les manger, les laisser à température ambiante pour que leur arôme puisse se dégager pleinement. Ne pas les laver à l'eau courante mais dans de l'eau stagnante.

Il est également possible de les congeler; toutefois, après décongélation, les fruits ne peuvent plus être utilisés à des fins décoratives.

Des délices à n'en plus finir

En cuisine, les fraises peuvent être utilisées de moult façons. Elles se laissent volontiers manger avec de la crème, du yaourt ou du muesli, boire en jus ou en milk-shake, ou associer à de la glace à la vanille dans une coupe Romanoff. Il existe un nombre incroyable de recettes de desserts et gâteaux aux fraises. La compote et la confiture de fraise (probablement encore la confiture la plus populaire) sont aussi très appréciées; toutes deux peuvent être préparées avec des fruits congelés. La fraise a également trouvé sa place dans les recettes de la nouvelle cuisine et de la cuisine moléculaire.

Ce fruit contient des acides salicylique, cinnamique, caféique et chlorogénique, ainsi que des flavonoïdes et des tannins. L'action antioxydante (cytoprotectrice) de la fraise est au centre de nouvelles études. Les fraises (des bois) sont employées en médecine naturelle pour leur effet diurétique et astringent, et leur rôle dans la décomposition des protéines.

Une bombe de vitamine C	
100 g de fraises contiennent	
0,7 g	Protéines
89,9 g	Eau
7 g	Glucides (surtout du glucose et du fructose dans un rapport équilibré)
2,2 g	Fibres alimentaires
0,5 g	Lipides
39,7	Kilocalories
20 µg	Vitamine B ₁ (thiamine)
60 mg	Vitamine C (plus que dans l'orange ou le citron)
62 µg	Acide folique (couvre un cinquième des besoins journaliers d'un adulte)
20 mg	Calcium
152 mg	Potassium
12 mg	Magnésium
100 µg	Zinc

Source: naehrwertdaten.ch

Index glycémique: 28

Valeur glycémique d'une portion: 1,54

Conseils

Où trouve-t-on les fraises les plus fraîches?

Toute personne désireuse de cueillir elle-même ses fraises dans une ferme suisse trouvera des adresses sur www.familles-nombreuses.ch > **recherche** > **fraise**. Les connaisseurs recommandent de récolter les fraises – feuilles du calice et tige comprises – tôt le matin, lorsqu'il fait encore frais: c'est alors que leur arôme est le plus intense, et elles sont plus fermes que le soir.

Il est également possible d'acheter, dans des magasins à la ferme, des fruits de très bonne qualité et tout juste récoltés. Vous trouverez les adresses de magasins à la ferme sur: www.a-la-ferme.ch

Important: les fraises étant sensibles à la pression, les transporter avec soin et les manger le plus rapidement possible.

Les fraises contiennent de l'histamine, une substance naturelle très répandue qui provoque des symptômes semblables à ceux d'une allergie chez certaines personnes (intolérance à l'histamine). De même, des tannins et des résidus éventuels de pesticides, dans les fraises, peuvent déclencher des réactions.

Liens/sources

www.swissfruit.ch/fr/fraises

(Fruit-Union Suisse)

www.beerenland.ch