

Comment cuisiner les fraises?

I. Présentation

Fruit rouge aux saveurs d'enfance, la fraise est un incontournable du printemps. Mais la connaissez vous (f)vraiment ?

Du côté des champs

D'un point de vue botanique, le fraisier appartient à la famille des Rosacées (rosiers, églantiers,). C'est une plante persistante (même si elle se déplume en hiver), avec des feuilles tri-folilées, dentées et velues. Elle forme des fleurs blanches ou rarement roses en début de printemps et plus rarement en automne. Si on dit que la fraise est un fruit, c'est un abus de langage car en fait, le fruit sont les pépins bruns (ou akènes) et la chair de la fraise est le réceptacle de ces fruits.

Historiquement, les fraises que nous consommons aujourd'hui viennent du fraisier des bois *Fragaria vesca* (cf. photo ci dessus), qui produit de petits « fruits ». Connue dès l'antiquité, il a été cultivé dans les jardins à la renaissance. Plusieurs explorateurs ou botanistes remarquent qu'il existe aux 4 coins du monde des variétés produisant des fruits plus charnus, comme le fraisier de Virginie ramené du Canada par Jacques Cartier (fin du XVIIe) ou les blanches du Chili ramenées en 1740 par un officier de marine. Vers 1740, le botaniste Antoine Nicolas Duchesne, heureux détenteur de ces variétés exotiques, remarque qu'elles s'hybrident naturellement et produisent des fraises plus grosses et parfumées. L'ancêtre des fraisiers actuels est né.

Depuis, et bien, différents botanistes et agronomes se sont amusés à faire des croisements entre les variétés pour obtenir

des fraises belles et bonnes. A Plougastel par exemple, on crée des « fraise de Plougastel » dès 1740. En 1976, Georgette Risser, ingénieure à l'Inra, crée la gariguette, plus tard des fraisier à fleurs roses sont conçus par hybridation avec des potentilles.

Les variétés

Il existe plus de 600 variétés de fraises qui se distingue par leur saveur, la quantité de sucre, la forme, et.. Pour citer les plus courantes sur les étals :

- Gariguettes : allongées, parfumées et plutôt acidulées, début de saison
- Mariguette : rondes, parfumées
- Mara des bois : forme irrégulière, moyennement acide, très parfum
- Cléry : rondes, sucrées, parfumées , plutôt fin de saison

Il existe aussi un IGP pour les « Fraise du Périgord » et les « Fraise de Nîmes ».

A noter que la meilleure fraise est de toute façon, celle cultivée dans son potager :).

Dans les magasins / Sur les étals

Les fraises sont de pleine saison entre début Avril et fin Juin selon les variétés. A noter que vous pouvez trouver des fraises hors de ses saisons mais elles sont cultivées sous serres chauffées et donc non « écologiquement compatible ». Cette longue durée de pleine saison est dépendante des variétés : gariguettes et mariguettes en premier, Cléry ensuite..



Fraises

II. Comment cuisiner les fraises ?

Comment l'utiliser ?

Si on la grignote volontiers direct, on peut également cuisiner les fraises. Avant utilisation les fraises doivent être lavées, égouttées puis le pédoncule retiré. Il est important de bien le faire dans cet ordre sinon la fraise se gorge en eau.

Cuite, elle peut être transformée en coulis ou confiture. Il est préférable alors de la préparer entière ou en gros morceaux et cuire jusqu'à ce que l'eau du fruit ait suffisamment évaporée. Pour une utilisation préparations qui seront cuites (clafoutis, gâteau), il est préférable de la couper en morceau

Pour une utilisation crue, on peut la découper en quarts, en lamelles. Une marinade dans un peu de sucre ou de miel peut

être utile pour lui permettre de rendre un peu de jus et apporter du moelleux à la salade.



Fontainebleau à la faisselle de chèvre

Dans quels plats ?

La fraise se prête aux dégustations nature, seule ou avec une chantilly ou une crème dessert. Elle s'utilise aussi très bien dans des salades 100% fraises aux fruits de saison. Plus anecdotiquement, elle s'insère dans des salades salées avec les légumes de la saison, pour apporter une note sucrée-acidulée.

Coupée quarts, lamelles, ou dés elle peut agrémenter des desserts frais comme des tartes, panna cotta, mousses,...

Elle s'insère dans les desserts cuits comme les gâteaux, cakes, clafoutis, flans, où elle apportera du moelleux grâce à son jus, et du parfum.

Cuite et transformée en coulis, elle peut agrémenter des

verrines comme servir de base à des sorbets, glaces, mousses de fraises, etc. Elle est aussi utilisable en confiture, qui n'en a pas déjà goûté. Enfin, plus rarement, on peut utiliser du coulis de fraises en base de sauce pour du gibier.

Avec quoi les associer ?

La fraise s'accorde avec énormément d'ingrédients.

En terme de condiments pour des plats salés, elle se marie bien avec le *poivre*, le *vinaigre balsamique*. Pour des plats sucrés, elle s'accorde avec le *miel*, l'*amande*, *chocolat blanc*. La *menthe* comme le *basilic* et le *thym* s'accordent très bien avec elle.

Elle se marie très bien au *kiwi*, à la *rhubarbe*, au *citron*, en apportant de la douceur à l'acidulé. Vous pouvez aussi lui associer les autres *fruits rouges* (groseilles, framboises..) ou de la pomme. Côté légumes, elle convient avec les *petits pois*, *fèves* et *roquette*.

La fraise est un excellent compagnon des produits lactés doux, allant de la *mozzarella*, *ricotta*, *mascarpone*, *fromage de chèvre frais*, *fromage blanc* et *faisselle de vache ou de brebis ou de chèvre*. Elle s'accorde bien évidemment avec toutes les préparations crémeuse de la pâtisserie : *chantilly*, *sabayons*, *pana cotta*, etc..

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer à les cuisiner :

- [Eau infusée fraises et menthe](#)
- [Fontainebleau aux fraises](#)

- [Gâteau roulé fraises et mascarpone](#)
- [Salade de petits pois, roquette et fraises \[salé\]](#)
- [Salade de fraises à la menthe fraîche](#)
- [Sbriciolata aux fraises](#)
- [Tarte des Alpes à la confiture de fraises](#)
- [Tarte aux fraises et chantilly armagnac](#)
- [Verrine fraises, kiwi, yaourt](#)



Gâteau roulé fraises mascarpone



Verrines fraises kiwi et yaourt

Sources de l'article :

- [wikipédia : fraises](#)
-
-

Balade Botanique – Messicoles (Mai 2022)

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, je vous propose de mettre baskets ou chaussures de randonnées puis de partir pour notre [balade botanique](#) mensuelle. Qu'en dites vous ?

En cette mi-mai, les orchidées sauvages agrémentent les prairies préservées et les graminées envahissent les bords de route. Dans les champs, les champs de blé, avoine, seigle sont remplis de teintes douces, la luzerne est être à fleurir. Si on cherche bien, entre les épis, on peut trouver des plantes particulières : les messicoles. Nous allons partir à leur recherche.



© Au Fil du Thym

Les ***messicoles*** sont les plantes qui poussent en même temps que les cultures agricoles. Très présentes « avant », ces plantes sont en voie de disparition en raison de l'usage des pesticides et des retournements fréquents des champs. On ne les retrouve aujourd'hui que dans les champs bio ou raisonnés. Dans l'Occitanie, les agriculteurs se tournant de plus en plus vers ce type de culture, nous avons la chance d'en voir de plus en plus. Alors, partons ensemble pour une *balade botanique messicoles*.

Pour démarrer, nous rejoignons les chemins agricoles qui bordent les champs de céréales. Nous sommes vite accueilli par le symbole de la lutte anti-pesticides : le ***coquelicot***. C'est le début de saison dans le Gers, il me tarde de voir les champs de blés remplis.



Coquelicot

Si vous devriez prendre un indicateur de la « pollution des champs », sachez qu'il existe une plante plus sensible: le ***glaïeul des moissons***. Si vous en croisez au bord d'un champ, vous devez être proche de champs bios. Autour de mon village, les populations ont bien augmenté, ce qui est bon signe.



© Au Fil du Thym

Glaïeul des moissons

Un peu plus loin, dans un champ de luzerne, nous pouvons également voir des « tâches rouges ». Ce ne sont pas des coquelicots mais est ***l'adonis goutte de sang***, jolie plante rouge vif. Cette plante est une bisannuelle, ce qui fait que généralement on ne la voit qu'une année sur 2. Les plus observateurs lui remarqueront une similarité avec les renoncules.



Adonis Goutte de sang



Adonis Goutte de sang

Discrète, petite, et en fin de floraison, la ***pensée des champs*** avait également envahi les lieux. Version sauvage de nos pensées des jardins, elle présente des fleurs plus petites mais plus nombreuses.



Pensée des champs



Pensée des champs

Continuons la balade pour rejoindre un autre champ où nous pouvons observer des **nigelles des champs**. Vous avez peut être l'habitude des nigelles de Damas de vos jardins, voici la version sauvage « made in France ». Vous remarquerez qu'elle a moins d'attraits esthétiques avec moins de pétales. Mais elle intéresse beaucoup les butineurs.



Nigelle



Nigelle

Directement dans les champs, et très préférentiellement ceux de blés, il est parfois possible de trouver quelques (vrais) **bleuets**. Ces centaurées bleues « pètent » un peu dans les champs, donc impossible de les louper. A noter que vous trouvez généralement des bleuets et variantes centaurées dans les sachets de graine pour prairie fleurie dans les jardins.



Bleuet

Pour continuer notre balade botanique messicoles, nous allons partir vers un autre champ et nous intéresser particulièrement à ses abords. Outre les graminées qui tentent de rentrer sur la zone cultivée, si vous regardez bien, vous pouvez découvrir une toute petite plante grimpante avec de toutes petites fleurs blanches : l'**ers lentilles**. Même famille que nos lentilles (et visuellement proche des lentilles rouges), elle était cultivée avant pour l'alimentation animale.



Ers Lentilles

Un peu plus loin, en beaucoup moins discret, on peut retrouver des touffes de plantes aux feuilles très fines dont les fleurs peuvent ressembler aux marguerites. Il s'agit de la **camomille des chiens**, une asteraceae messicole. Son nom viens de son odeur assez « piquante » et nauséabonde quand on la secoue. (Nombreuses fleurs ont d'ailleurs ce surnom « des chiens » quand l'odeur n'est pas agréable.) Vous n'aurez aucun mal à en trouver proche de chez vous.



Camomille des chiens



Camomille des chiens

Et terminons par une grande plante que l'on trouve plus aisément en bord de champ que dedans, vu sa taille : le **chardon-marie**. Ce chardon se reconnaît assez facilement par ses grandes feuilles vertes et blanches, bordées de dents piquantes. Sa fleur rose peut évoquer l'artichaut. Il est réputé depuis l'antiquité pour des propriétés médicinales pour soulager des troubles hépatiques et biliaires. Il n'est pas rare de le retrouver aujourd'hui dans les produits de phytothérapie.



Chardon Marie



Chardon Marie

Nous voilà à la fin de notre balade botanique messicoles de mai 2022. J'espère qu'elle vous aura distrait et fait découvrir des choses. Si vous avez le temps, n'hésitez pas à partir à la chasse aux messicoles et voir si vous pouvez contribuer à l'observatoire des messicoles

Sur ce, je vous souhaite une bonne journée!

Clafoutis de fleurs sauvages (acacia, sureau)

Bonjour à toutes et tous

En ce milieu de printemps, Sureau Noir et Acacia (pour être exacte, robinier faux acacia) égayent et parfument les haies de leurs fleurs blanches. Au delà de leur beauté, ces fleurs ont la propriété d'être consommables, sous forme de boissons ou de plat.

Soupe de rhubarbe à la verveine

Bonjour à toutes et tous

Cette année, après plus de 2 ans de galère pour trouver le bon emplacement, j'ai eu la satisfaction de voir que la rhubarbe c'est enfin bien implantée dans mon potager. Il faut dire dans le Midi (...)

Idées Jardin : Fleurs

résistantes à la sécheresse

Bonjour à toutes et tous,

Une fois n'est pas coutume, je vous emmène dans mon jardin pour profiter du spectacle des fleurs de saison. Nous allons en profiter pour échanger des bons plans autour des fleurs adaptées à la sécheresse.

Salade de fenouil, maïs, carvi

jour à toutes et tous

La vague de chaleur précoce me laisse clairement dans l'inquiétude : Quel sera impact sur la nature ? L'ensemble des fleurs de printemps n'ont pas eu le temps de faire leur cycle, les graminées n'ont pas pu entièrement pousser, les arbres viennent tout juste de débourrer

Bol au sarrasin, asperges rôties et chèvre

Bonjour à toutes et tous

Les asperges vertes ont débarqué sur les étals du Gers depuis une bonne quinzaine de jours, annonçant par-là la pleine entrée dans la belle saison. Nombres amateurs sont ravis de quitter la trilogie choux-poireaux-carottes de l'hiver et

faire honneur à ce produit local.

Balade Botanique – Choux et Compagnie (Avril 2022)

Bonjour à tous et toutes,

Alors que le printemps avance, je vous propose de repartir en balade botanique pour découvrir la végétation proche de chez vous et comment le printemps avance.