

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](#)
-