

# La Fraise



*Pour le joli fruit écarlate, tout débuta par l'installation, sous les cieux bretons, de plants de fraisiers rapportés d'un voyage au Chili, par l'ingénieur maritime, Amédée François Frézier. De la « rencontre » entre les fraisiers du Chili et fraisiers de Virginie (déjà implanté depuis un siècle dans le pays), naquit la fraise dodue et savoureuse dont descendent nos actuelles Gariguettes et autres Mara de Bois.*

## Connaître :

Contre toute attente, notre fraise actuelle, ne dérive pas de la fraise des bois (bien que celle-ci soit cultivée depuis plusieurs siècles et des variétés « des 4 saisons » soient toujours commercialisées) mais du mariage de fraisiers venus du Nouveau Monde. **Gariguettes** allongée et d'un beau rouge soufré, **Elsanta** écarlate, délicate **Mara des Bois** (dont la subtilité de son parfum sylvestre n'a d'égale que sa fragilité). La fraise joue la carte de la diversité, tant dans le domaine des formes et des couleurs que dans celui du goût ! Depuis quelques années déjà ses diverses représentantes rivalisent de saveurs.

## Parlons Cuisine :

**Choisir:** Si la taille des fraises et l'intensité de leur couleur ne doivent pas guider votre achat, recherchez des fruits à l'épiderme brillant, coloré uniformément, avec

une collerette et un pédoncule bien verts. Surtout n'hésitez pas à vous laissez mener par le bout du nez : choisissez les fraises à leur parfum.

**Conserver:** La fraise est un plaisir gourmand... fragile. Il convient de déguster ces fruits aussitôt achetés. Ils se conserveront pourtant 2 ou 3 jours (maximum), dans leurs barquettes perforées, toujours emballés, disposés dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour que leur parfum s'exhale mieux, n'oubliez pas de les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les déguster. Si vous en avez acheté plus que vous ne pourrez en manger, alors... préférez la confection de confitures, de coulis ou de glace, à la congélation qui est déconseillée.

**Préparer:** Un simple lavage sous l'eau du robinet suffit. Ne faites jamais tremper vos fraises dans l'eau et ne les équeutez qu'après les avoir lavées. Sinon, elles perdraient saveur et vitamines et risqueraient fort de se gorger d'eau.

**Cuire:** La fraise supporte difficilement la cuisson (même pour confectionner coulis et confitures, elle doit-être cuite à température douce). On peut pourtant chauffer ce fruit en le protégeant sous une pâte (feuilletée, à beignet, brick...) ou en le disposant dans une papillote. La cuisson se fait au four (5 min., Th. 8, 240°C), celle en autocuiseur ou au micro-ondes étant proscrite. Les fraises peuvent être très rapidement poêlées au beurre.

## Et Pourquoi Pas ...

- Fraises piquées au bout de brochettes en bois et trempées dans trois sortes de chocolat fondu et chaud.
- Tulipes aux fraises : garnies de crème pâtissière bien vanillée, de crème chantilly ou de crème mousseline (mélange des deux crèmes précédentes) sur laquelle se posent les fraises voilées d'un peu de sucre glace.

## Terrine de Fruits Rouges :

**Pour 6 Personnes :** 400g de Fraises, 200g de Framboises, 2 Pêches, 6g d'Agar-agar, 80g de Sucre en Poudre, 1 Sachet de Fleurs Séchées d'Hibiscus (Bio).

Porter 1 L d'eau à ébullition avec le sucre. Ajouter une poignée de fleurs d'hibiscus et laisser infuser 10 min. Filtrer et reverser dans la casserole. Délayer l'agar-agar dans ½ verre d'eau froide. Verser dans le jus d'hibiscus, faire chauffer et laisser frémir 2 min. Laisser tiédir. Rincer et équeuter les fraises. Peler les pêches et les détailler en bâtonnets. Répartir les fruits (fraises, pêches, framboises) dans un moule à cake sans les tasser. Verser le jus d'hibiscus et réserver au réfrigérateur 4 h minimum. Démouler la terrine en trempant rapidement le fond dans de l'eau chaude. Servir sans attendre.

## Barquette à la Fraise :

**Pour 4 Personnes :** 150g de Farine, 1 Pot de Confiture de Fraise Sans Morceaux, 75g de Beurre Mou, 70g de Sucre, 1 Œuf, 1 Pincée de Sel.

Mélanger le sucre, la farine, la pincée de sel et le beurre bien mou dans un saladier, du bout des doigts et jusqu'à obtenir un sable grossier. Ajouter l'œuf préalablement battu. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Emballer la pâte dans un film plastique alimentaire, et réserver 1 h au réfrigérateur. Préchauffer le four à 200 °C. Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie et foncer la pâte des moules à barquettes. Enfourner pour 10 min en surveillant bien la coloration puis sortir du four et laisser refroidir. Garnir les barquettes avec un peu de confiture de fraises avant de déguster.

## Forme et Santé :

On raconte que Madame Tallien, dont le teint éclatant était fort vanté en son temps, utilisait quotidiennement 10kg de fraises ... dans l'eau de son bain !

Il s'agissait peut-être déjà là d'une démonstration des vertus astringentes des masques à base de fraises.

Une chose est certaine, la fraise se caractérise par sa grande richesse en vitamine C, une portion normale de ces fruits couvre le besoin journalier d'un adulte. En ce sens, elle peut prendre le relais des agrumes de l'hiver.