

Travailler la fraise



COMMENT LA CHOISIR ?

Une fois cueillie, la fraise ne mûrit plus. Il est donc important de privilégier les variétés de saison, cueillies à maturité.

- ✓ **Couleur uniforme et intense** (signe de maturité)
- ✓ **Fruit ferme et parfumé, pas trop gros** (non gorgé d'eau)
- ✓ **Peau brillante, sans taches ni traces de moisissure**
- ✓ **Pédoncule et collerette bien verts**
- ✓ **Absence de fraises abîmées dans l'emballage**

COMMENT LA CONSERVER ?

Fruit très fragile, la fraise s'utilise de préférence immédiatement. Vous pouvez aussi les conserver **au frais jusqu'à 2-3 jours.**

Pensez alors à les sortir des frigos avant de les servir : leur parfum se dégage pleinement à température ambiante.

La fraise peut se congeler, mais sera dans ce cas destinée aux préparations cuites.

TRAVAILLER LA FRAISE

Symbole du retour du printemps, ce petit fruit rouge savoureux est très apprécié, seul ou cuisiné. En pâtisserie, la fraise se prête à une infinité de préparations crues ou cuites : mixée en sorbet, milkshake, smoothie, coulis, sirop, mousse, soufflé, mais aussi entière ou en morceaux dans des gâteaux, sur des tartes ou en brochette de fruits. La fraise s'utilise également dans des mets salés, pour garnir une viande ou une salade. Intégrez-la dans un wrap ou un rouleau de printemps, sur une tartine ou en accompagnement d'un fromage.



LES DÉCOUPES

Avant utilisation, rincez rapidement les fraises à l'eau froide (sans les laisser tremper pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau), puis équeutez-les si besoin. Pour cela, faites glisser et tourner la pointe d'un couteau sous la collerette.

Choisissez la découpe en fonction de la texture souhaitée : de gros quartiers apporteront du croquant et de la mâche, tandis qu'un taillage en brunoise produira un effet fondant. Pour vos décors, vous pouvez aussi tailler quelques fraises en éventail ou en rose.



LES MODES DE CUISSON

Pour préserver la douce saveur de vos fraises, procédez à des cuissons douces, à basse température, ou saisissez-les rapidement à feu vif.

AU CONFITURIER ⌚ 25 min

À LA POÊLE ⌚ 2-3 min

À LA CASSEROLE ⌚ 15 min
pour un coulis

AU FOUR ⌚ 5 min 🌡 240°C
en papillote ou dans une pâte)



LES DIFFÉRENTS USTENSILES

DÉCOUPER

- ✓ couteau d'office
- ✓ couteau à légumes et à fruits
- ✓ robot coupe-légumes
- ✓ mandoline

MIXER

- ✓ mixeur plongeant
- ✓ robot multifonction
- ✓ extracteur

LE PLEIN DE VITAMINE C !

Riche en eau, peu énergétique (38,6 kcal/100 g), la fraise est un fruit léger et peu sucré (seulement 6 % de glucides), riche en vitamines et minéraux. Elle contient d’ailleurs plus de vitamine C que les agrumes. Les fibres de ses pépins sont douces (pectine).



Source de FIBRES



Très riche en VITAMINE C



Riche en VITAMINE B9

Valorisez vos fraises trop mûres en préparant des **confitures, coulis, sirops ou sorbets maison**.

Ne jetez plus les queues de fraises ! Véritable concentré de saveurs, la queue est aussi bonne pour la santé digestive et les articulations. **Préparez-la en tisane, en sirop, en gelée, en smoothie, ou bien en version salée** (pesto ou vinaigre).

AVEC QUOI ASSOCIER LA FRAISE ?



AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Basilic, estragon, menthe, romarin, gingembre, poivre noir, hibiscus, eau de rose, fleur d’oranger, vanille, citronnelle, verveine, câpres, vinaigre balsamique, huile d’olive, wasabi.



AVEC D’AUTRES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Abricot, agrumes, framboise, groseille, melon, myrtille, pêche, rhubarbe, fruit de la passion, noix de coco, amande, pistache, chocolat, miel, sirop d’érable, biscuits, brioche, meringue, pralines, riz au lait.



AVEC DES VINS

La fraise est un fruit rouge riche et parfumé, présentant une belle acidité. Natures ou en dessert : elles gagnent à s’enrichir en mâche, persistance gustative et en gras. N’hésitez plus et dégustez un vin rouge moelleux et fruité comme un **Maury Vintage**.



AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Cabillaud, haddock, saumon, thon, anchois, crustacés.



AVEC DES VIANDES

Porc, canard (magret, foie gras), gibier.



AVEC DES LÉGUMES

Asperge, avocat, betterave, épinard, petit pois, poivron, tomate, salade verte.



AVEC DES PRODUITS LAITIERS

Crème, chantilly, yaourt, fromage blanc, mascarpone, mozzarella, ricotta, fromages frais, brie, fromages persillés.

J’achète 
sur  **METRO.fr**



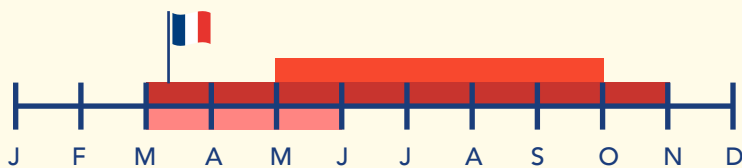
POUR GAGNER DU TEMPS

J’achète 
sur  **METRO.fr**

- ✓ Fraises déjà équeutées
- ✓ Purée de fraise pour gagner du temps dans vos préparations culinaires
- ✓ Coulis de fraise our décorer vos assiettes et vos desserts

- ✓ Préparations pour glaces et granités
- ✓ Sirops et crèmes de fraise pour vos boissons et cocktails
- ✓ Vinaigrette à la fraise

LA SAISON



MARS À NOVEMBRE :

Saison de la fraise française

MARS À JUIN :

Cœur de saison pour les variétés précoces (Gariguettes, Ciflorette, Cléry...)

MAI À OCTOBRE :

Cœur de saison pour les variétés remontantes (Charlotte, Mara des bois...)

TOUTE L'ANNÉE :

Fraises d'importation

L'ORIGINE

Monde

8,6M tonnes /an

UE

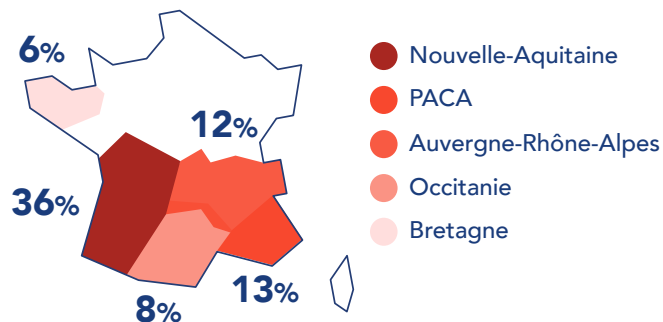
1,3M tonnes /an

France

70k tonnes /an

En France, la fraise est cultivée dans quasiment toutes les régions, principalement sous serre.

L'approvisionnement du marché français est complété par des importations en provenance d'Europe (Espagne, Belgique, Allemagne...) et, en hiver, d'Afrique du Nord (Maroc, Égypte).



LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

Petit fruit charnu de la famille des Rosacées, la fraise compte aujourd'hui quelque 600 variétés qui se différencient par leur calendrier de récolte, leur forme, leur couleur et leur saveur. Certaines fraises françaises sont protégées par une IGP (Fraise du Périgord, Fraise de Nîmes) ou un Label rouge, garantissant une récolte à maturité.



GARIGUETTE

Star des fraises françaises, cette variété est aromatique et précoce, disponible dès le mois de mars. De forme allongée, de couleur rouge vermillon, elle est appréciée pour sa chair fondante, juteuse, sucrée et acidulée.



DEMOISELLE METRO CHEF

Symbole de la volonté de METRO de rester précurseur sur les variétés de demain, la fraise « Demoiselle » a été créée pour proposer des qualités aromatiques, sa forme allongée, sa brillance naturelle et son goût sucré.



CIFLORETTE

Autre variété allongée et précoce (avril à juin), de couleur orangée à rouge brique, la Ciflorette offre une chair fine, très parfumée et très sucrée.



CHARLOTTE

Cette fraise ronde en forme de cœur est une variété remontante, présente sur les étals d'avril aux premières gelées. De robe rouge vif, sa chair tendre, juteuse et sucrée évoque le goût de la fraise des bois.

AUTRES VARIÉTÉS D'INTÉRÊT

La Mara des Bois (parfum intense de fraise des bois), la Darselect (chair ferme, sucrée et acidulée) ou encore les spectaculaires fraises blanches (petits fruits à la chair ivoire et aux akènes rouges, au parfum tropical).

J'achète 
sur **METRO.fr**

750_green

1 104 J'aime

750_green Pour bien commencer la journée (ou pour le goûter), on adore ce smoothie aux 🍓 ! Les baies de Sichuan apportent un léger goût citronné et se marient parfaitement avec les fraises gariguettes 😊

Snacking

sab_fitnum_nutrition
France

Aimé par farida.ines et d'autres

sab_fitnum_nutrition SMOOTHIE BOWL 🍓
Hey 🌞 le soleil est de retour par ici ! Alors on ouvre la saison des smoothies bowl! Frais ! Gourmand ! Et riche en vitamines et minéraux !!

shakercuisineetmixologie

248 J'aime

shakercuisineetmixologie La saison des fraises se fait sentir au SHAKER! 🍓 Profitez-en pour essayer notre tartare SAUMON FRAISES alors qu'il est à son meilleur en cette période de l'année. 😊

Plats salés

adopte_un_gateau

1 080 J'aime

adopte_un_gateau 🍓🥑🥚 Petite salade bien fraîche et bien bonne. Belle soirée à tous !

choudepatisserie
Paris

3 992 J'aime

choudepatisserie Le Paris Brest fraise de @honeybeecake

Desserts

taketimetocook
Reims

731 J'aime

taketimetocook Entremet Fraises & Pistache ❤️🍓 Un dessert frais, gourmand et de saison !! La recette est disponible sur mon blog et le montage dans mes réels 😊

Dressages

aadriana_m
Menton

11 380 J'aime

aadriana_m TARTE FRAISES & THYM •
L'une de mes associations préférées avec des fraises 🍓 enfin je crois 😊

antoineidenn
Crans Ambassador

65 J'aime

antoineidenn Le Red Hot Chili Peppers 🍓
Fraise 🍓
Poivron 🍓
Piment 🍓
Livèche 🍓

Plus d'infos
et de produits
sur METRO.fr

