LES FRUITS
FRAISE

Chaque année en septembre, les fraises font leur retour ! Elles apportent une bonne dose de vitamines et d'antioxydants.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

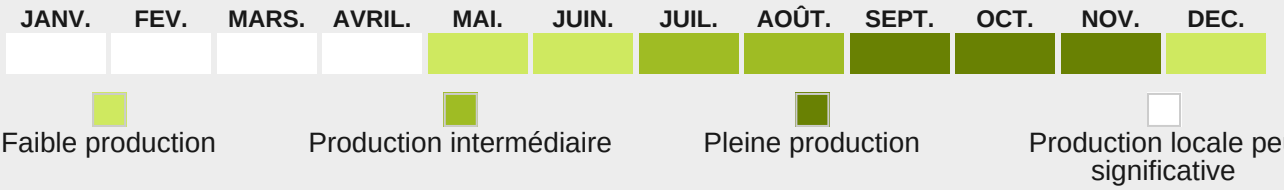
Les fruits doivent être brillants, de couleur uniforme, avec une collerette et un pédoncule bien verts. En revanche, ne vous laissez pas influencer par la taille et l'intensité de la couleur : celles-ci dépendent de la variété et non de la qualité de la fraise.
Le parfum qui se dégage des fruits est aussi très important. N'hésitez pas à les humer à travers leur emballage et à faire confiance à votre odorat. Pensez également à vérifier qu'il n'y a pas de fruits écrasés au fond de la barquette.

… ET BIEN LE CONSERVER

L'idéal est de déguster les fraises rapidement. On peut cependant les conserver 48 heures au frais, entières, non équeutées, dans leur barquette. Pour qu'elles délivrent tous leurs parfums, sortez-les du réfrigérateur 20 min avant de les déguster.

NUTRITION ET BIENFAITS

La fraise est l'un des fruits les moins caloriques. Il est également l'un des mieux dotés en vitamine C. La fraise est également source de vitamine B9 et de manganèse.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production