

## DOSSIER DU MOIS : LA FRAISE ET LES FIBRES

Fruit du printemps par excellence, la fraise doit son nom à son parfum exquis, sa "fragrance" (Du latin *fragum* : parfum), qui poussait dès la plus haute antiquité à l'état sauvage sur les trois continents d'Amérique, d'Asie et d'Europe occidentale.

De son parfum, les Romains en firent comme premier usage des masques de beauté.

Et ce n'est qu'au Moyen Age que la fraise des bois fut introduite dans les jardins et les potagers pour la consommation alimentaire. Mais elle dut attendre jusqu'à la Renaissance pour y être très appréciée, en étant dégustée avec de la crème pour les femmes, et du vin pour les hommes.

Les fraises sont aujourd'hui produites dans de nombreuses régions de France :  
Aquitaine, Provence, vallée du Rhône,  
Val de Loire, Bretagne et l'Est de la France.

Temps fort de la fraise : De mars à juin



Après les vertus esthétiques, les Romains lui reconnaissent également des vertus thérapeutiques.

D'ailleurs les remèdes d'autrefois recommandaient une consommation abondante de fraises pour les affections du foie.

Depuis les propriétés reconnues sont les suivantes :

**Rafrâchissante, diurétique, astringente, dépurative, biliaire et laxative.**

### Intérêt nutritionnel de la fraise :

C'est un fruit peu calorique (35 kcal en moyenne pour 100g) riche en vitamines, sels minéraux et aux nombreuses propriétés.

Côté **vitamines**, la fraise prend le relais des agrumes pour permettre la recharge de l'organisme en **vitamine C** : avec un apport de 60 mg en moyenne pour 100g, L'apport en vitamines du groupe B est moyen mais diversifié avec notamment la présence des vitamines **B8 et B9**. A noter enfin une petite quantité de **provitamine A** (carotène).

Côté **minéraux**, l'apport est modéré mais diversifié et bien équilibré avec la présence de **potassium, calcium, magnésium, fer associé à du cuivre et du zinc** qui facilite sa bonne assimilation. A noter enfin, des traces d'éléments plus rares et utiles à l'équilibre nutritionnel, comme le **bore, le fluor, le cobalt, le molybdène, le sélénium...**

Les **acides organiques** responsables de sa saveur acidulée sont de 1g en moyenne pour 100 g (soit pratiquement autant que dans l'orange, et deux fois plus que dans la pomme).

Fraise crue (valeur nutritive pour 100g)			
eau : 90,95 g	cendres totales : 0,4g	fibres : 2,0 g	valeur énergétique : 35 kcal
glucides: 7,68 g	sucres simples : 4,6g	protéines: 0,67 g	lipides: 0,30 g
oligo-éléments			
potassium : 153 mg	calcium : 16 à 40 mg	phosphore : 24 mg	magnésium : 14 mg
sodium : 1 mg	fer : 420 µg	zinc : 140 µg	cuivre : 48 µg
vitamines			
vitamine C : 60 mg	vitamine B1 : 24 µg	vitamine B2 : 22 µg	vitamine B3 : 386 µg
vitamine B5 : 125 µg	vitamine B6 : 47 µg	vitamine B9 : 60 µg	vitamine B12 : 0 µg
vitamine A : 12 UI	rétinol : 0 µg	vitamine E : 0,29 µg	vitamine K : 2,2 µg
acides gras			
saturés : 15 mg	mono-insaturés : 43 mg	poly-insaturés : 155 mg	cholestérol : 0 mg

### Fraise et allergie :

La fraise fait partie des aliments "histamino-libérateurs". Sa consommation libère en effet de l'histamine, ce qui provoque chez un sujet prédisposé l'apparition de phénomènes allergiques comme l'urticaire. La fraise est ainsi déconseillée dans l'alimentation avant l'âge de six mois.

### Fraise et acide salicylique :

L'acide salicylique est le constituant essentiel de l'**aspirine**. Mais il n'est présent qu'à l'état de traces seulement.

### Fraise et fibres :

Les fibres sont de 2g en moyenne pour 100g, composées à la fois de **fibres solubles** (en majorité des pectines contenues dans la chair) et **des fibres insolubles** (notamment la lignine, constituant essentiel des akènes).

Seuls les **végétaux** (fruits, légumes, légumineuses et céréales) contiennent en effet des fibres en quantité variable.

Ces fibres ne sont **pas digérées complètement** mais elles sont pourtant **nécessaires à la digestion**, en jouant un rôle de régulation du transit intestinal.

On distingue :

- **Les fibres insolubles**, présentes souvent dans l'enveloppe des végétaux (cellulose, hémicellulose et lignine), ont pour rôle d'absorber l'eau comme une éponge et de former ainsi une masse volumineuse qui augmente le transit intestinal.

Ce qui **accélère la digestion** avec un effet **anti-constipant**.

Les fibres insolubles se trouvent dans : Les céréales (son de blé)  
Les fruits (pruneaux, jus d'orange glacé, amande)  
Le chocolat noir

- Les fibres **solubles** présentes au cœur des végétaux (pectine, gomme et mucilage) forment avec l'eau des gels épais qui diminuent le transit intestinal, l'absorption des glucides et éliminent le mauvais cholestérol (LDL).

Elles sont **anti-diarrhéiques** mais peuvent provoquer des **flatulences**.

Les fibres **solubles** se trouvent dans : Les céréales (son d'avoine et riz)  
Les légumes (carotte cuite, artichaut...)  
Les fruits (coing, pomme, banane, poire)

Remarque : rare sont les aliments constitués uniquement de fibres solubles ou insolubles mais les aliments cités ci-dessus en sont les plus riches.

A noter que lors des cuissons, la cellulose se ramollit et les pectines se gélifient (d'où leur utilisation pour faire « prendre » les confitures et les gelées). Ce qui explique aussi pourquoi certains aliments sont mieux digérés cuits que crus (pommes, carottes...).

### Quels sont nos besoins en fibre ?

**Les recommandations nutritionnelles actuelles pour un adulte sont de 25 à 30g par jour.**

Quantité de fibres pour 100g			
A majorité de fibre insoluble		A majorité de fibre soluble	
Pruneaux	16g	Artichaut cuit	9,4g
Amande	15g	Carotte cuite	2,7g
Noix	5,9g	Pomme avec peau	2,1g
		Banane fraîche	2g
		Riz blanc cuit	0,5g

Source : Répertoire Général des Aliments du CIQUAL, éditions Lavoisier

	Alimentation <b>Trop riche en fibre</b>		Alimentation <b>Trop pauvre en fibre</b>	
	<b>Insoluble</b>	<b>Soluble</b>	<b>Insoluble</b>	<b>Soluble</b>
<b>R I S Q U E S</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Diarrhée</li> <li>•Irritation de l'intestin</li> <li>•Déshydratation</li> <li>•Mauvaise absorption des minéraux (calcium, fer, zinc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Constipation surtout si apport hydrique insuffisant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Constipation</li> <li>•Hémorroïdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Augmentation du mauvais cholestérol (LDL)</li> </ul>
	•	•	•	•

### ***Bien les choisir :***

Choisissez les fraises pour leur parfum et pour leur épiderme brillant, coloré uniformément, avec une collerette et un pédoncule bien verts. Attention, la taille et l'intensité de leur couleur ne doivent pas guider l'achat.

### ***Bien les conserver :***

L'idéal est de les consommer aussitôt achetées.

Elles se conservent néanmoins deux à trois jours dans leurs barquettes perforées, toujours emballées, disposées dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Remarques : **Elles ne mûrissent plus une fois cueillies.**

La congélation est déconseillée

### ***Bien les préparer :***

Un simple lavage sous l'eau froide du robinet suffit.

Ne jamais les faire tremper dans l'eau et ne les équeuter qu'après les avoir lavées. Sinon, elles perdraient leur saveur et richesses nutritionnelles et risqueraient fort de se gorger d'eau.

### ***En salade avec :***

- du jus de citron ou d'orange
- de la glace, sorbet ou crème
- des pépites de chocolat,
- des herbes : basilic, estragon
- des alcools : Grand Marnier, Cointreau.



### ***En tartelette***

Posées sur un fond de pâte cuits à blanc,

Recouvert d'un lit de crème anglaise mêlée de poudre d'amandes.

Le tout nappé d'un peu de gelée de framboises délayée dans un peu d'eau.

### ***En tulipe***

Garnie de crème pâtissière bien vanillée, de crème Chantilly ou de crème mousseline (mélange des deux crèmes précédentes) sur laquelle se posent les fraises voilées ou non d'un peu de sucre glace.

### ***En terrine***

Mélange de fraises, framboises et autres fruits rouges pris en gelée dans du jus de fruit chaud (50 cl de pur jus d'orange ou pamplemousse et 6 demi feuilles de gélatine).

À servir après 2 heures de réfrigération, avec un coulis de fruits rouges frais !

***Bon appétit...***