Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2019)

Heft: 112

Artikel: Les fraises débarquent, miam!

Autor: Bernier, Martine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906111

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les fraises débarquent, miam!

Le coup d'envoi de la saison des « fraises de chez nous » est lancé. Tour d'horizon de tout ce qu'il faut savoir pour en profiter au mieux.

Tarrivée du mois de mai marque le | est l'un des principaux pôles de culture | « remontantes » ne prennent le relais retour des fraises suisses sur les ✓ étals. Et, si plus des deux tiers de celles dégustées dans notre pays sont importées, dont 90 % sont consommées avant le début de la récolte indigène,

avec une cinquantaine de producteurs.

Nos fraises locales font donc leur apparition ces jours-ci, mais la saison se situe entre le début d'avril et le début de juin. Bien que certaines rien ne vaut les fruits produits chez variétés continuent d'approvisionnous, d'autant que le bassin lémanique | ner le marché tout l'été avant que les | férée des Suisses. Remplie d'éléments

jusqu'en novembre, les amateurs vous diront tous que les meilleures sont les

Si vous hésitez à céder aux sirènes de ce fruit délicieux, sachez qu'il n'a pas usurpé sa réputation de baie prénutritifs et d'antioxydants dont la vitamine C, la fraise augmente notamment l'immunité, favorise la santé des yeux, lutte contre le mauvais cholestérol et a des effets antirides. Vous n'êtes pas tout à fait convaincus? Sachez encore qu'elle est peu calorique (33 kcal pour 100 grammes). MARTINE BERNIER



QUELQUES VARIÉTÉS

GARIGUETTE Très précoce, cette variété star ouvre la saison dans les rayons des primeurs et est souvent issue de l'importation. Avec sa forme allongée et sa couleur rouge vif, elle est très parfumée, juteuse et peu acidulée.

CIFLORETTE Elle aussi très précoce, cette fraise à chair ferme donne le meilleur d'ellemême crue, nature ou sucrée. C'est ainsi que vous savourerez le mieux son goût équilibré entre le sucré et l'acidité ainsi que son parfum bien présent.

DARSELECT Elle est la fraise la plus cultivée en Suisse, avec les variétés Clery, Joly, Elegance et Elsanta. Ses fruits rouge clair, ronds et de gros calibres sont appréciés pour leur saveur sucrée et aromatique.

MARA DES BOIS Elle offre de petits fruits précoces, charnus et juteux au goût sucré de fraise des bois. Seul bémol: consommez-la ou cuisinez-la rapidement, car elle ne se plaît pas au frigo.

CHARLOTTE Cette jolie fraise à la forme de cœur caractéristique est une hybridation de la Mara des bois. Elle aussi a un parfum typé de fraise des bois, et propose une chair moelleuse, sucrée et peu acide.

SONATA Sucrée et juteuse, elle est dotée d'un arôme prononcé de fraise et plaît particulièrement aux cueilleurs, car elle et très facile à récolter.

ELSANTA Très cultivée, cette fraise est des plus savoureuses. L'intérieur de ce robuste fruit sucré est rouge avec un cœur blanc.

D'autres variétés comme Elegance, Asia, Irma ou Eve Delight font aussi partie des fraises cultivées en Suisse.











