

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: 25.04.2026

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.

L'arrivée du mois de mai marque le 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, rien ne vaut les fruits produits chez nous, d'autant que le bassin lémanique

est l'un des principaux pôles de culture 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 variétés continuent d'approvisionner le marché tout l'été avant que les

« remontantes » ne prennent le relais jusqu'en novembre, les amateurs vous diront tous que les meilleures sont les premières.

Si vous hésitez à céder aux sirènes de ce fruit délicieux, sachez qu'il n'a pas usurpé sa réputation de baie précocée des Suisses. Remplie d'éléments

nutritifs 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



CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ▶ Elles ne se conservent pas plus de deux ou trois jours au réfrigérateur, dans le bac aux légumes. Passez ce délai, elles vont se flétrir. De même, si vous ne voulez pas qu'elles s'abîment trop vite, ne les oubliez pas dans un emballage hermétique: elles doivent pouvoir respirer.
- ▶ Lavez-les sous un filet d'eau juste avant de les consommer, mais ne les laissez pas tremper pour ne pas qu'elles se gorgent d'eau.
- ▶ Au moment de l'achat ou de la récolte, ne vous fiez pas à la taille du fruit, mais à sa couleur. Il faut qu'il soit rouge et brillant, que son pédoncule soit vert et que l'ensemble soit frais. Les fraises sont bien meilleures lorsqu'elles viennent d'être cueillies. Les longs transports leur font perdre une part de leur saveur.

LA FÊTE DE LA FRAISE

Comme chaque année la Fête de la fraise aura lieu le dimanche 19 mai, de 9 heures à 18 heures, au Domaine Philfruits, à Riddes. Cette manifestation, considérée comme étant la plus grande fête agricole organisée par un agriculteur, marque le début de la saison. Dix variétés de fraises sont cultivées par la famille Dorsaz. La fête est l'occasion de les déguster et de les acheter en vente directe.

Si vous avez envie de découvrir une ode à la fraise un peu plus lointaine, vous pouvez encore vous rendre au Tessin où, le 30 mai 2019, se déroulera la Fête des fraises, de 3 heures à 18 heures sur la Piazza Grande de Locarno. Vous pourrez goûter les fruits servis de différentes façons, tout en assistant aux animations proposées sur scène.

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'elle-même 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 est 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.



Romadinika et DR