

# Les fraises

L'un des fruits les plus répandus dans le monde. De tout temps, la fraise a séduit par sa saveur et son parfum. La fraise des bois est l'ancêtre de la fraise cultivée. Il existe plus de 600 variétés de fraises classées en fonction de leur taille, texture et couleur.

*Attention, elle peut entraîner des allergies réactionnelles.*

## Nutrition / Vertus

Riche en vitamine C, ce qui en fait un fruit de choix en état anémique

Riche en eau, ce qui lui procure des propriétés diurétiques.

*La présence des petits grains, les akènes, peut accélérer le transit chez des personnes sensibles.*

## Conseils pour bien les choisir

Prenez les bien fraîches car la fraise est fragile, elle supporte mal les transports et la chaleur. Si elles sont un peu tâlées, vous pouvez en faire une excellente compote ou confiture.

## Formes commerciales

- en vrac, en barquette de 250g ou 500g
- surgelées

## Idées recettes

Nature avec un filet de jus de citron

A la crème chantilly

En tarte

En salade de fruits

En mélange avec des autres fruits rouges

En tartare avec des tomates, pour une recette sucré/salé



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*

*En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)*