

Catégorie

Fruits à baies

Conservation

Les fraises doivent être conservées à découvert au réfrigérateur (1-3 jours).

Laissez la couronne jusqu'à ce que vous soyez prêt à les manger, ils se conserveront ainsi plus longtemps.

Disponibilité

De février à septembre

Utilisations culinaires

délicieux à manger tel quel, en raison de son goût sucré.

On l'utilise aussi souvent dans les confitures, les milkshakes, les yaourts ou pour assaisonner les glaces ou les crêpes.

Valeur nutritive

Contient de l'acide folique et beaucoup de vitamine C et peu de calories.

Fraise

A close-up photograph of a hand holding a single, ripe strawberry just above a white ceramic bowl filled with several other strawberries. The strawberries are bright red with visible seeds and green leafy tops. The background is a soft, out-of-focus light color.

Il suffit de retirer le pédoncule, de le couper en morceaux si nécessaire et de déguster ce pseudo-fruit !

Conseil : vous pouvez conserver les fraises au congélateur pendant 8 à 12 mois !

Les fraises sont le septième fruit le plus consommé.