

Famille : Rosacées

Genre : *Fragaria*, genre qui comprend une dizaine d'espèces originaires des zones tempérées de l'hémisphère nord, ainsi qu'une espèce d'Amérique du Sud.

La Fraise



Souvent classée comme plante potagère, au même titre que les légumes, à cause de son mode de conduite culturale, le fraisier est une plante vivace spontanée dans nos régions (fraise des bois). Belle plante, n'excédant pas 30 cm de haut, sa résistance au froid dépend du stade végétatif. En hiver, pendant la période de repos, il peut résister à -25°C . Au printemps, une petite gelée suffira à détruire les fleurs.

On distingue deux types de variétés : les non-remontantes qui produisent une fois au printemps comme la Garriguette, la Cigaline, la Ciflorette ou Darselect et les remontantes qui produisent du printemps à l'automne telles la Mara des Bois, la Charlotte ou la Cirafine. Avec ses 2500 variétés environ, le fraisier comprend une grande diversité de caractères (à fleur rouge ou blanche, à fruit rouge ou blanc, les fraises des bois) !



Origine

Endémiques en France, les espèces de fraises des bois *Fragaria vesca* et *moschata* ne semblent pas avoir fait partie des espèces végétales prédominantes jusqu'au Moyen-Age. On les considérait alors plutôt comme des plantes médicinales, que comme des plantes fruitières. Mais, la fraise va s'attirer les faveurs des grands de ce monde. Louis XIV, en particulier, en était très friand.

L'arrivée des espèces américaines, *F. virginiana* indigène en Amérique du Nord et *F. chiloensis* indigène sur la côte pacifique d'Amérique Centrale et du Sud, va révolutionner et entraîner le développement de la culture du fraisier. Vers 1750, le croisement de ces deux espèces va permettre d'obtenir des hybrides de qualité et de taille supérieure. Tandis qu'à la fin du XIXe, après des années de recherches infructueuses, on trouve par semis la première variété remontante à gros fruits.

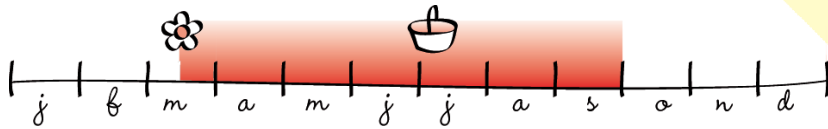
La production de fraise en France est répartie par bassins de production : Sud-ouest (Lot-et-Garonne, Dordogne) ; Rhône-Méditerranée (Isère, Drôme, Vaucluse, Hérault) ; Bassin Val-de-Loire (Loir-et-Cher, Maine-et-Loire) ; Alsace (Bas-Rhin) ; Bretagne (Finistère) et Nord Pas-de-Calais (Nord).

Atouts nutritionnels

Fruit du retour des beaux jours par excellence, la fraise prend le relais des agrumes pour permettre la recharge de l'organisme en vitamine C : avec un apport de 60 mg aux 100 g, elle se situe parmi les fruits qui en contiennent le plus. Et cette richesse est d'autant plus appréciable que la fraise est un fruit peu énergétique (35 cal aux 100 g), que l'on déguste infiniment avec plaisir ! Elle contribue également à l'équilibre minéral de l'organisme (en particulier pour ses apports en fer, calcium et magnésium).



Floraison et cueillette



Comment ça pousse ?

Pas si facile à cultiver qu'on le croit, le fraisier apprécie un sol fertile, frais mais bien drainé car il craint l'humidité stagnante, et une exposition bien ensoleillée. Sensible aux maladies et ravageurs, il faut associer sa culture avec des oignons ou de l'ail qui l'aideront à lutter contre le botrytis (pourriture grise) et certaines maladies virales.

Le fraisier est un excellent couvre-sol très décoratif. Son système souterrain comprend un rhizome* et des racines d'où partent les tiges sur lesquelles poussent les feuilles, les inflorescences et les stolons. Les feuilles sont d'un beau vert franc, trifoliées et dentées sur leur contour. Les petites fleurs, le plus souvent blanches, apparaissent d'avril jusqu'aux gelées pour les fraisiers remontants.

Le fraisier, dont la durée de vie n'excède pas 10 ans, est doté de deux modes de reproduction. Par semis de graines : la fleur fécondée donne un fruit dont on mange le réceptacle floral rouge hypertrophié. Il porte à sa surface des petits grains visibles appelés akènes. Mais comme les fleurs ne sont pas auto fertiles, le semis d'akènes est un procédé utilisé uniquement pour l'obtention de nouvelles variétés. Par reproduction végétative : le fraisier produit des stolons. Ces tiges végétales croissent en longueur et s'enracinent en produisant alors un nouveau pied qui conserve à l'identique tous les caractères génétiques du pied mère.

Le fraisier se cultive également en hors-sol. Les plants de fraisiers sont plantés dans des sacs contenant un substrat : écorces de pin, tourbe, etc. Irrigués et fertilisés au goutte à goutte, plusieurs fois par jour, les plants se développent sous abris chauffés ou non. La qualité des fraises est préservée par un contrôle des apports en fertirrigation* et une meilleure maîtrise de la climatologie.

*rhizome : tige souterraine émettant à chaque printemps des racines et des tiges aériennes

*fertirrigation : apport des substances nutritives nécessaires à la plante sous forme dissoute dans l'eau d'irrigation.

Goûts & utilisations...

La fraise doit son nom à son parfum, les Romains en saluant cette qualité par le terme fragare (parfumer) ne s'y sont pas trompés. Mûre, la fraise doit être colorée et brillante, elle ne se conservera pas plus d'un jour ou deux au fond du bac à légumes. Une fraise ne se lave pas, on la passe sans l'équeuter sous un filet d'eau et on l'égoutte immédiatement. En cuisine, elle s'allie merveilleusement avec le basilic, le citron, la menthe ou le poivre rose.

Les cultivateurs français la produisent de mars aux premières gelées.

Les fraises sont généralement consommées telles quelles, nature ou avec un peu de sucre, ainsi que dans de nombreux desserts, comme par exemple le fraisier.

Expression

« Ramener sa fraise » : la fraise symbolisant la tête, c'est donner son avis, imposer son point de vue, se mêler de quelque chose qui ne nous regarde pas.

Contes, légendes...

La plante est considérée comme un porte-bonheur, en Norvège : les feuilles de fraisier sont réputées atténuer les douleurs de l'accouchement et protéger le nouveau-né ; elles étaient soigneusement conservées par les femmes enceintes.

Quant aux indiens Ojibwa de l'Ontario, ils pensent que l'âme des défunts reste errante jusqu'à ce qu'elle rencontre une fraise à maturité. Lorsqu'elle y goûte, elle peut alors entrer au Pays des Morts et reposer en paix pour l'éternité.