



La fraise

La saison des fraises a commencé. Ah ce moment que les petits et les grands attendent avec impatience. C'est beau, c'est bon et ça sent l'été qui approche.

Le fraisier produit un petit fruit (fraise) rouge, exquis, fascinant et appétissant. Ses feuilles, aux vertus cutanées excellentes, sont préparées en infusion afin de rafraîchir la peau et apaiser les glandes sébacées excessivement actives.

Un peu d'histoire

La fraise (*Fragaria vesca* en latin), doit son nom à son parfum exquis, sa « fragrance ». Très certainement originaire des Alpes, la fraise des bois est connue depuis l'Antiquité. Déjà cultivée par les romains, c'est au Moyen Age qu'on commencera à introduire la fraise des bois dans les jardins et les potagers, et à améliorer sa récolte avec fumage et paillage du sol. Sa culture démarre réellement par repiquage des stolons de l'espèce sauvage, la fraise des bois. À la Renaissance, la fraise était un fruit apprécié que l'on consommait avec de la crème - pour les femmes, - ou du vin - pour les hommes. Toutefois, elle ne fera l'objet d'une véritable culture commerciale qu'à compter du XVI^e siècle.

Du jardin royal, en passant par le jardin botanique de Brest, le hasard mène, en 1740, la fraise du Chili dans la presqu'île de Plougastel. Bénéficiant d'un climat océanique d'une douceur exceptionnelle, similaire à celui du berceau d'origine de la fraise chilienne, cette commune sera la première à la cultiver, au point que cette région produisait en 1937, le quart de la production française. A Plougastel, le fraisier se développe bien grâce au climat tempéré de la presqu'île et ses terrains argileux. Au XIX^e siècle, la culture de la fraise prend le pas sur la culture du lin. Elle est alors pratiquée en plein champ sur de petites parcelles.

Il existe environ 1000 variétés de fraises, résultat de la grande capacité d'hybridation que présente l'espèce. Les plus connues sont, sans nul doute, la Gariguette et la Camarosa. Le choix variétal en culture biologique de fraise est relativement restreint, en raison d'une fourniture limitée en nombre de variétés et en stock de plants biologiques.

Les vertus et bienfaits santé de la fraise

Elle est principalement composée de flavonoïdes, composés responsables de la couleur rouge des fraises et qui se classent parmi les composés qui contribuent le plus à sa capacité antioxydante. Source de vitamine C, de magnésium, de fer et de calcium, elle constitue un véritable cocktail de vitalité. Les fraises permettent également de lutter contre le vieillissement cellulaire grâce à l'acide folique apporté par la vitamine B9.



Feuille de Chou n°247

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°22
Du 28/05 au
03/06/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Une fraise, des fraises...

Le fraisier est une plante vivace, relativement facile à cultiver. Elle appartient à la famille botanique des Rosacées et fleurit naturellement au printemps.

On peut distinguer deux types de fraisiers : les remontants et les non remontants. Les remontants voient leurs récoltes s'échelonner sur plusieurs mois avec des périodes de repos. Les non remontants produisent en continu sur une période donnée.

A la ferme des Maraichers de la Coudraie, nous cultivons 3 variétés :

La Ciflorette : C'est une variété très précoce, non remontante produisant des fraises tendres, sucrées et très savoureuses de 12 à 15g de mai à juin.

La Cigaline : C'est une déclinaison de la Gariguette. Précoce, à partir de mai et juin. Son niveau de productivité est supérieur à la Gariguette. Le fruit est de couleur orangé clair à orangé très foncé, très brillant. Son goût est moins acidulé que la Gariguette et constant toute la saison. Une note de fruit des bois, très sucrée.

La Cirafine : C'est une variété remontante produisant de juin jusqu'aux gelées de beaux fruits allongés rouge sang issus d'un croisement avec la Mara des Bois. La chair des fraises Cirafine est très parfumée, juteuse, rappelant le parfum de la fraise des bois. Vous pouvez consommer les fraises nature, en glaces ou dans des pâtisseries.

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgette		Kg	3.80 €	0.300 kg	1.14 €	0.300 kg	1.14 €
Fenouil		Kg	4.20 €	0.300 kg	1.26 €	0.300 kg	1.26 €
Fraise	Ciflorette	Barq.	3.20 €	1 bq.	3.20 €	1 bq.	3.20 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Petits pois		Kg	6.50 €	0.400 kg	2.70 €	0.400 kg	2.70 €
PDT nouvelle	Rubis	Kg	5.50 €			0.580 kg	3.10 €
Chou rave		Pièce	1.20 €			2 p.	2.40 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Suite à notre demande auprès des services de la Msa d'Armorique, nous avons accueilli mardi une consultante spécialisée dans la prévention des risques d'accidents du travail. Elle a suivi les salariés tout au long de la journée afin d'observer leurs gestes et leurs postures dans les situations de travail. Une restitution est prévue auprès de l'équipe le 31 mai.

Zoom sur le jardin

Plantations : courges

Récoltes : fraises, petits pois

Divers : taille des tomates, rangement, tuteurage des concombres, compost sur framboisiers, préparation du sol pour plantation des patates douces

Le légume de la semaine et sa recette



Fenouil braisé

Personne : 3-4

Préparation : 15 min

Cuisson : 75 min

- 100 g de lard maigre
- 2 petites carottes
- 50 g de beurre
- 2 oignons
- 3 bulbes de fenouil
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni (persil, thym et laurier)
- Sel, poivre

- Nettoyez les bulbes de fenouil et coupez-les en 2.
- Plongez-les 10 minutes dans l'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, pelez et coupez en tous petits dés les carottes et les oignons. Taillez le lard en petits dés.
- Egouttez les bulbes de fenouil.
- Faites fondre le beurre dans une cocotte et mettez-y les dés de lard à revenir dans le beurre. Ajoutez les dés de carottes et d'oignons. Mélangez, puis déposez les bulbes de fenouil.
- Versez le bouillon, ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez légèrement. Couvrez et laissez mijoter pendant une heure à feu doux. Servez chaud.