



## Toutes les fraises ne se ressemblent pas. Découvrez les variétés et trouvez celle que vous préférez

En France, la saison des fraises commence en mars. Les 4 principales variétés sont :  
« Gariguette », « Ciflorette », « Charlotte » et « fraises rondes »

Elles s'accommodent facilement à différentes préparations : desserts, salades,  
smoothies... Mais c'est au naturel qu'elles révèlent toutes leurs saveurs et  
caractéristiques.

(Paris, mars 2022) On les trouve pratiquement toute l'année en supermarché et magasins de  
primeurs. Toutefois, les fruits de saison ont toujours meilleur goût. Et ceci est d'autant plus  
vrai s'agissant d'un fruit aussi spécial que la fraise. Après une courte pause en hiver, la  
saison des fraises redémarre en France. Une saison qui grâce aux différentes variétés de  
fraises se poursuivra jusqu'au mois de novembre.

C'est un fruit aux multiples bénéfices. Outre sa saveur exquise, son apport calorique est  
bas, environ 38 kcal pour 100 grammes. Ceci est dû au fait que ce fruit est composé  
principalement d'eau (environ 90 %). C'est également une excellente source de vitamines  
C. Mais l'une de ses caractéristiques les plus importantes et les moins connues est qu'il  
s'agit d'une très bonne source de minéraux, nous apportant une grande quantité de  
potassium, calcium ou fer.<sup>1</sup>

Tous ces bénéfices font de la fraise un fruit idéal pouvant être inclus dans les 5 portions  
quotidiennes de fruits et légumes recommandées par les autorités sanitaires. C'est  
précisément l'objet du #LongLifeChallenge, le défi santé lancé dans le cadre de la campagne  
« CuTE Healthy – Cultivating a Healthy Europe with Fruits and vegetables from EUROPE »  
et FruitVegetablesEUROPE, une campagne co-financée par l'Union européenne visant à  
augmenter la consommation de fruits et légumes au sein de la population européenne dans  
le cadre d'une vie active et associant une pratique sportive.

### 4 VARIÉTÉS DE FRAISES POUR TOUTES LES SITUATIONS

<sup>1</sup> <https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/strawberry/>

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



C'est en mars que commence la saison de la fraise en France, et ses multiples variétés permettront d'atteindre beaucoup plus facilement l'objectif des 5 fruits et légumes quotidiens. Les principales variétés de fraise produites en France sont :

#### **La « Gariguette » (de mars à juin)**

La Gariguette est sans aucun doute la fraise française la plus connue. C'est une variété précoce disponible de mars jusqu'à mi-juin, de taille moyenne et d'un rouge vermillon brillant. Sa chair est juteuse et fondante. Vous serez séduit par sa saveur aigre-douce, très aromatique qui en fait la fraise favorite des consommateurs. Elle est reconnaissable à sa forme svelte et allongée.

#### **La « Ciflorette » (de mars à juillet)**

La Ciflorette est une variété précoce, de mars à juillet, au parfum très prononcé. La Ciflorette est de forme allongée et d'un rouge-orangé brillant. Sa chair ferme et juteuse et sa saveur très douce en font une variété très appréciée des consommateurs. Très aromatique, parfumée et délicieusement sucrée : elle joue la carte de la douceur. Ce n'est pas un hasard si on la compare souvent à un bonbon.

#### **« Charlotte » (d'avril à octobre)**

La Charlotte est une variété de forme ronde, généreuse, charnue et tendre. On la reconnaît facilement à sa forme de cœur. On la trouve sur les rayons d'avril à octobre. Elle est également appréciée pour sa couleur rouge brillant, son arôme riche avec un soupçon de fraise des bois et sa chair tendre, juteuse et sucrée. C'est la fraise préférée des enfants.

#### **« Fraises rondes » (d'avril à octobre)**

Elles rassemblent plusieurs variétés : telles que « Mara des bois », « Murano », « Clery » etc. qui prolongent la saison jusqu'à l'automne. Elles sont reconnaissables à leur forme généreuse et à leur couleur rouge brique. En bouche, leur chair est ferme et juteuse et offre une texture fondante avec une saveur aigre-douce très prononcée. Leur taille généreuse les rend facilement reconnaissable. On peut les consommer de la mi-mars à la mi-novembre.

### **LE MÉDAILLÉ OLYMPIQUE FLORENT MANAUDOU, AMBASSADEUR DES FRAISES DE FRANCE POUR LE #LONGLIFECHALLENGE**

Qui mieux qu'un sportif d'élite, habitué à concourir au plus haut niveau, pour nous apprendre que la compétition la plus importante de notre vie est celle consistant à parvenir à une vie meilleure et plus saine. C'est pour cette raison **que le nageur et médaillé olympique Florent Manaudou s'est associé au #Longlifechallenge et encourage les gens**

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



**à améliorer petit à petit leur mode de vie en mangeant davantage de fruits et légumes :**  
« Une alimentation saine, variée et de qualité est très importante. Les en-cas tels que les chips ou les gâteaux peuvent être remplacés par des fruits et légumes. Pour être en meilleure santé et vivre plus longtemps, il faut faire du sport et manger des fruits et des légumes. »

L'origine et la provenance de ces fruits sont également très importantes pour les sportifs d'élite. « Je mange des fruits et des légumes assez régulièrement, les quantités dépendent des jours et de l'endroit où je me trouve. **J'essaie de manger des fruits locaux, même si c'est quand je suis chez moi que je les apprécie le plus. Je crois que la fraise est mon fruit préféré** et pour les légumes, je dirais les haricots verts. Je me prépare parfois des smoothies avec des fruits frais, c'est très important pour récupérer de l'énergie, surtout après l'entraînement » assure Florent.

### CONSEILS POUR INCLURE LES FRAISES DANS NOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE

L'objectif de #Longlifechallenge est d'encourager les Européens à consommer plus de fruits et légumes dans leur alimentation quotidienne, et pour cela, différentes idées et recettes sont proposées qui peuvent être incluses de manière très simple dans notre quotidien. **Qu'il s'agisse de les ajouter aux salades pour donner de la couleur ou de les manger en snacks ou smoothies**, consultez le site web pour découvrir des façons originales de consommer les fraises <https://longlifechallenge.eu/fr/recettes/>, et pour en savoir plus sur les fraises françaises, consultez le site <http://www.fraisesdefrance.fr/>

### À propos de FruitVegetablesEUROPE

Fondée il y a 60 ans, FruitVegetablesEUROPE est l'association européenne de fruits et légumes qui défend, représente et promeut les fruits et légumes européens. Basée à Bruxelles, FruitVegetablesEUROPE assure le lien entre les parties prenantes du secteur et les décideurs politiques des institutions européennes, donnant ainsi une voix au secteur européen des fruits et légumes. Les membres de FruitVegetablesEUROPE sont des fédérations/associations nationales et régionales (principalement des organisations et associations de producteurs) et des entreprises des principaux pays producteurs de fruits et légumes de l'UE (France, Allemagne, Grèce, Italie, Pologne, Portugal et Espagne).

[www.eucofel.eu](http://www.eucofel.eu)

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM THE EUROPEAN UNION

#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

