

CULTIVONS UNE EUROPE PLUS HEALTHY

RELEVEZ LE DÉFI DE MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

APPORTEZ UNE TOUCHE DE FRAÎCHEUR À VOS REPAS AVEC LES DÉLICIEUSES FRAISES DE FRANCE. RÉJOIGNEZ LE #LONGLIFECHALLENGE DE L'EUROPE



FLORENT MANAUDOU
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

Le nageur et médaillé olympique est également ambassadeur des Fraises de France et rappelle que « bien manger est très important, et il faut manger de tout et des aliments de qualité. »

Frais et vitaminés, ces fruits de saison dont l'origine française est un gage de qualité et de saveur se dégustent à n'importe quel moment de la journée et présentent **denombreux atouts santé**.



LES FRAISES FRANÇAISES, LES MEILLEURES ALLIÉES POUR ÊTRE EN FORME CET ÉTÉ !

Pour mener une vie plus saine et plus équilibrée, nul besoin de faire un effort olympique, ni d'être un athlète d'élite.

Grâce au #LongLifeChallenge*, il suffit de quelques petits gestes quotidiens côté alimentation et sport pour faire le plein de vitamines tout en se faisant plaisir sainement. Simple comme bonjour, surtout avec l'aide de **Florent Manaudou**.

*Lancé dans le cadre de la campagne « CuTE Healthy - Cultivating a Healthy Europe with Fruits and vegetables from EUROPE » et FruitVegetablesEUROPE

COUP DE CŒUR SANTÉ ET PETITS SECRETS DE LA FRAISE

Gariguettes, cifflorette, charlotte, rondes... La fraise et ses savoureuses variétés tiennent incontestablement une place de choix dans le cœur des Français.

Avec seulement **38 kcal pour 100 grammes**, les fraises sont le fruit parfait pour préparer son corps à l'heure où sonne l'été.

Riches en fibres, anti-oxydants et **haute teneur en eau (90% !)**, elles aident à rester hydraté et quand il fait chaud et en cas d'activité physique. **Excellente source de minéraux et de vitamines**, elles renforcent le potassium, du calcium, du fer, ainsi que des vitamines A, C et E qui aident à préserver force et tonus musculaire. Un véritable concentré pour donner le meilleur de soi-même !



54 mg
Vitamine C
Qui favorise les défenses immunitaires et a une action antioxydante

152 mg
Potassium
Qui favorise le fonctionnement musculaire

20 mg
Calcium
Qui renforce les os et les dents

0,4 mg
Fer
Qui renforce les os et les dents

A CHACUNE SA SAISON ET SES PARTICULARITÉS :



LA GARIGUETTE
la fraise préférée des consommateurs qui annonce l'arrivée du printemps
• Juteuse et fondante, sucrée-acidulée



LA CIFLORETTE
• Sucrée, douce et très aromatique

LA CHARLOTTE
la fraise préférée des enfants
• Charnue, très sucrée avec un petit parfum de fraise des bois

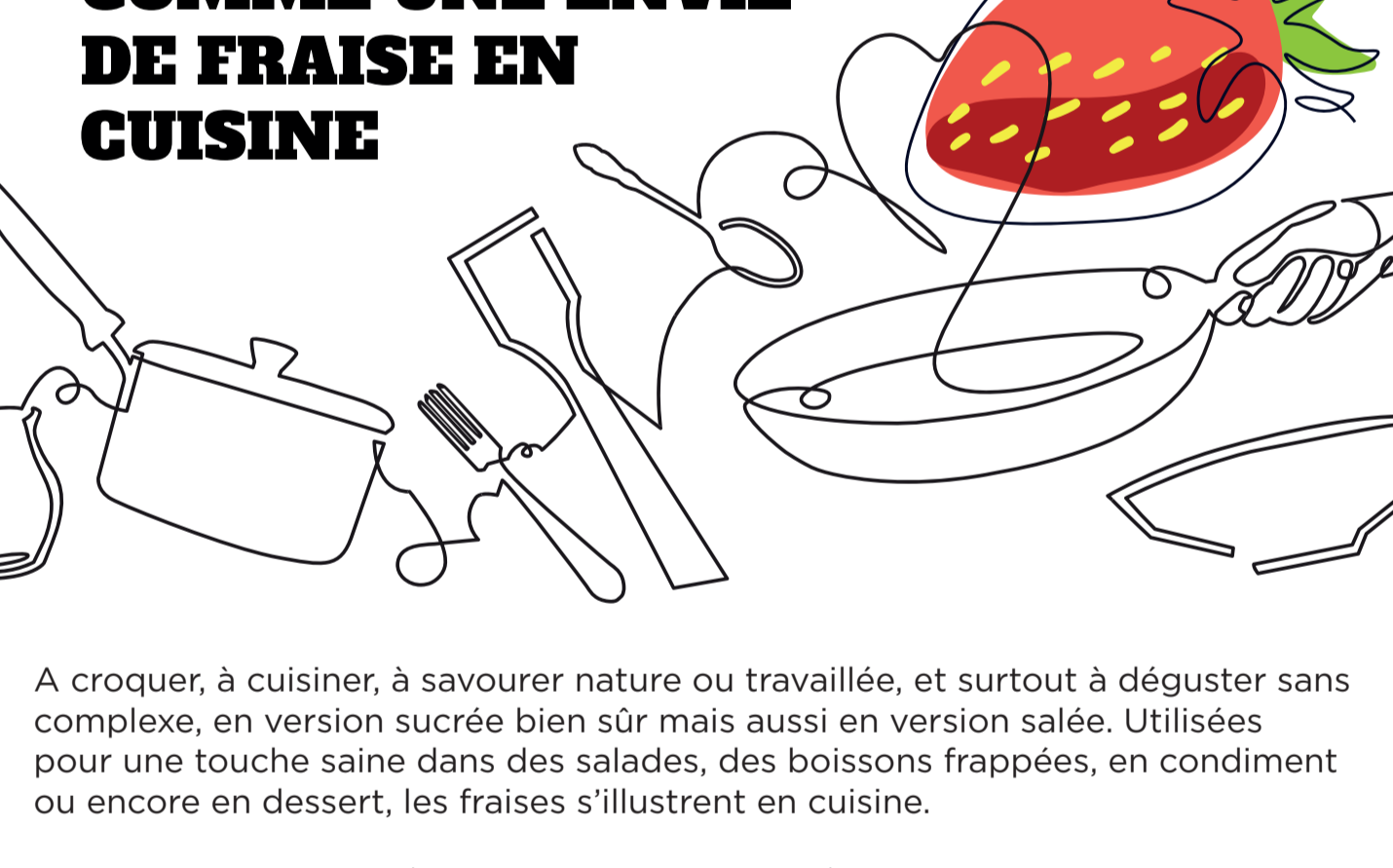


LES FRAISES RONDDES
comme la Mara des bois, la Darselect ou encore la Cléry
• Chair ferme présentant un goût sucré-acidulé très prononcé

LE CALENDRIER DE PRODUCTION

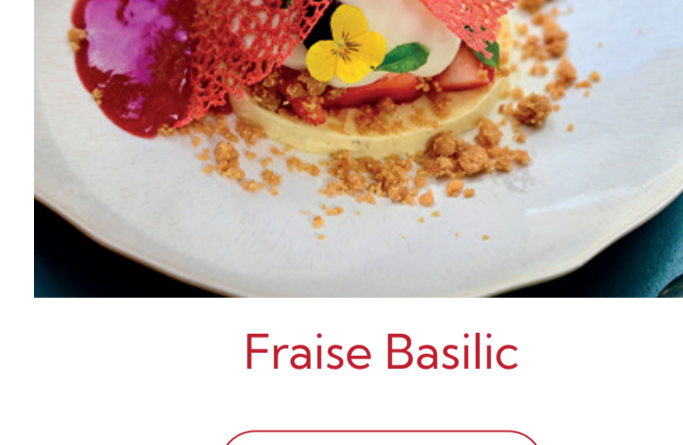
VARIÉTÉS	JANV	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC
Gariguettes												
Cifflorette												
Charlotte												
Les fraises rondes												

COMME UNE ENVIE DE FRAISE EN CUISINE



A croquer, à cuisiner, à savourer nature ou travaillée, et surtout à déguster sans complexe, en version sucrée bien sûr mais aussi en version salée. Utilisées pour une touche de fraîcheur, des boissons frappées, des condiments ou encore en dessert, les fraises s'illustrent en cuisine.

Focus sur quelques **idées recettes juicy et variées** pour relever le défi du #LongLifeChallenge haut la main avec L'AOPn Fraises de France :



Fraise Basilic
RECETTE DE CHEF



Eau de Fraises de France
RECETTE DE CHEF



Wraps canard & Fraise Cifflorette
RECETTE DE CHEF



Salade Fraîcheur Fantaisie aux Fraises de France
RECETTE DE CHEF

Visuels HD sur demande
© CuTE Healthy / AOPn Fraises de France

À PROPOS DE FRUITVEGETABLESEUROPE

Fondée il y a 60 ans, **FruitVegetablesEUROPE** est l'association européenne des fruits et légumes qui défend, représente et promeut les fruits et légumes européens. Basée à Bruxelles, **FruitVegetablesEUROPE** assure le lien entre les acteurs du secteur et des décideurs politiques des institutions européennes, en permettant au secteur européen des fruits et légumes de s'exprimer. **FruitVegetablesEUROPE** rassemble des fédérations/associations nationales et régionales (principalement des organisations et des 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

@LONGLIFECHALLENGE
LONGLIFECHALLENGE.EU
#LONGLIFECHALLENGE

#FRAISESDEFRANCE
Plus d'informations sur les fraises de France sur www.fraisesdefrance.fr

CONTACT PRESSE:
Agence Cap & Cime PR
Sophie Gorse le Bervet
(Cothereau) - 01 55 35 08 14
scothereau@capetcimepr.fr

Coline Massicot
01 55 35 07 72
cmassicot@capetcimepr.fr

