


**ATOUTS  
NUTRITIONNELS**
**100 g de fraises, c'est :**

- ▶ 91,3 % d'eau.
- ▶ 30 kcal.
- ▶ 5,3 g de glucides.
- ▶ Info+ : riche en vitamine C.

# La fraise : un fruit d'été généreux

**100 grammes de fraises couvrent 70 % de nos besoins en vitamine C**

**L**a fraise était déjà connue des Romains sous sa forme sauvage. La Bretagne, le Sud-Ouest, le Val de Loire sont les principales régions françaises productrices de ce fruit universel, dont la chair fondante, sucrée et légèrement acidulée en fait un aliment phare de nos recettes estivales sucrées ou salées.

## Un allié minceur

En plus de sa faible teneur calorique et de sa richesse en eau, la fraise est une excellente source de vitamine C, aux propriétés antioxydantes. En effet, une portion de 100 grammes de fraises couvre 70 % de nos

besoins en vitamine C. La fraise est également riche en folates (vitamine B9), très importants pour les femmes enceintes, car ils participent au développement du système nerveux du fœtus.

De plus, sa teneur en fibres (2 g/100 g), pectine et lignine, est non négligeable. La fraise participe donc à la régulation

du transit et de l'appétit, ce qui en fait une alliée non négligeable de votre ligne.

## Prévient les maladies cardiovasculaires

Fruits rouges de l'été par excellence, les fraises contiennent des anthocyanines, pigments végétaux à l'origine de leur couleur rouge et aux proprié-

Ce fruit contient des anthocyanines au fort potentiel antioxydant

tés antioxydantes. Ainsi la consommation quotidienne de fraises est associée à une augmentation de la capacité antioxydante du sang. L'organisme est donc plus à même de se défendre contre le stress oxydatif, responsable du développement de certains cancers. Ainsi, les anthocyanines ralentiraient la croissance des tumeurs, notamment du côlon, de la prostate et de la sphère orale.

Par ailleurs, certains composés retrouvés dans des extraits de fraise permettent de ralentir la multiplication de cellules cancéreuses du côlon et du col de l'utérus.

Les fraises joueraient également un rôle en prévention des maladies cardiovasculaires, en particulier grâce à la présence de ces flavonoïdes.

▶ Chef de service de cancérologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et professeur à l'université Pierre-et-Marie-Curie. Auteur du *Vrai Régime anticancer* (Éditions Odile Jacob).

## Pratique

### Crues ou cuites, nature ou associées à d'autres fruits

Choisissez des fraises à la chair rouge et bien ferme. Vous pouvez les conserver environ quarante-huit heures à condition de les placer entières et non équeutées dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais pensez à les sortir quelques instants avant de les consommer

afin de profiter de toute leur saveur.

Il est conseillé de laver les fraises sous un jet d'eau

froide, sans retirer leur pédoncule et de ne pas les laisser tremper pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau.

Il ne reste plus qu'à les déguster, crues ou cuites, nature ou associées à d'autres fruits rouges pour profiter pleinement des saveurs et des bienfaits des fruits de l'été.

**Info+ :** découvrez, dans le livre *Les Recettes gourmandes du vrai régime anticancer* (Éditions Odile Jacob), les recettes à base de fraise.

