



Dossier de presse 2021

Sommaire

Édito d'Éric Bazile, Président de l'AIFLG -- 3

La fraise, un super-aliment ----- 4

Le fruit qui nous veut du bien
Cinq bienfaits surprenants de la fraise

Faire le choix des meilleures fraises ---- 5

Le saviez-vous ?

Accords fraises et produits ----- 9

Carnet de recettes ----- 10



Édito du Président

Issue tout droit du Lot-et-Garonne, la **Fraise Label Rouge** sent bon le Sud-Ouest, le soleil et le savoir-faire français. Cultivée le long de la Garonne entre Marmande, Tonneins, Aiguillon et Villeneuve-sur-Lot, elle n'a pas son pareil. Un calibre millimétré, une couleur rouge éclatante, un taux de sucre vérifié, la Fraise Label Rouge c'est faire le choix de la qualité et du goût.

« Le Label a été créé en 2009 suite à plusieurs années difficiles au sein de la filière afin de la développer et de fédérer ses acteurs autour d'un objectif commun, celui de la qualité et de l'excellence gustative de la Fraise. Aujourd'hui nous comptons 76 producteurs labellisés en Lot-et-Garonne et nous continuons chaque jour à développer la filière. Par exemple, nous venons de lancer la Mariguette, qui est la quatrième variété de fraise à être certifiée « **Label Rouge** » !

Cette variété est soumise, tout comme la Gariguette, Ciflorette et Charlotte, à une charte très stricte qui garantit l'excellence gustative du fruit et qui est gage de qualité et du savoir-faire de nos producteurs pour les consommateurs.

Car c'est bien là toute la différence entre les fraises certifiées « **Label Rouge** » et les autres. L'excellence de ce produit n'a pas son pareil et c'est grâce au travail quotidien de nos producteurs, toujours plus engagés dans cette démarche.

Notre cahier des charges implique notamment une cueillette à maturité optimale et un taux de sucre vérifié, ce qui garantit de belles fraises et un goût unique. Cette approche nous permet de répondre aux attentes de plus en plus exigeantes des consommateurs mais également de leur proposer des produits qui plaisent au plus grand nombre. Avec les **Fraises Label Rouge**, on ne peut pas se tromper et il y en a pour tous les goûts ! ».



Éric Bazile,
Président de l'AIFLG



Super-aliment par excellence

L'arrivée des fraises sur les étals des marchés annonce le printemps, la nature en éveil, les jours qui rallongent. Mais, en plus de nous mettre l'eau à la bouche, le fruit préféré des français prend soin de notre santé !

Gorgée en vitamines et antioxydants, la fraise est l'un des fruits les plus riches en vitamine C et est peu calorique, de quoi se faire plaisir sans culpabiliser. Véritable allier santé, zoom sur le fruit rouge aux mille vertus.

• • • • •



Le fruit qui nous veut du bien

POUR 100 GRAMMES

38 calories

Près de 50mg de polyphénols

Riche en
Vitamines B(B9)

54mg de vitamines C

90g d'eau environ

3,80g de fibres



Cinq bienfaits surprenants de la fraise¹



Risques de maladies cardio-vasculaires et pression artérielle : 10 à 12 fraises fournissent 10% des apports journaliers recommandés en potassium. Riche en flavonoïdes, ces antioxydants favoriseraient la régulation de la tension artérielle et limiteraient les risques d'athérosclérose, la fraise aurait tout bon !

Protection des cellules contre le stress oxydatif : dû à un déséquilibre entre les radicaux libres et les antioxydants, le stress oxydatif participe au vieillissement des cellules. Les antioxydants naturellement présents dans les fruits contribuent à faire barrière contre le stress oxydatif.



L'allié belle peau : cet été on met de côté les crèmes anti-rides, le vrai secret de beauté vient de l'intérieur. Bourrée en vitamine C, la fraise aurait tout ce qu'il faut pour booster l'élasticité de la peau et activer la production de collagène. Son petit plus ? Elle préparerait même la peau au bronzage et le prolongerait.

Booster immunitaire : une portion de huit fraises apporterait plus de vitamine C qu'une orange. L'atout santé qui fait la différence, nous remettrait d'aplomb et ferait grimper notre jauge énergétique !



Elle aiderait à garder la ligne : véritable allié minceur, les fraises sont faibles en calories et riches en nutriments, ce qui en fait l'encas idéal que l'on soit en plein régime... ou pas !

1. Références nutritionnelles : APRIFEL

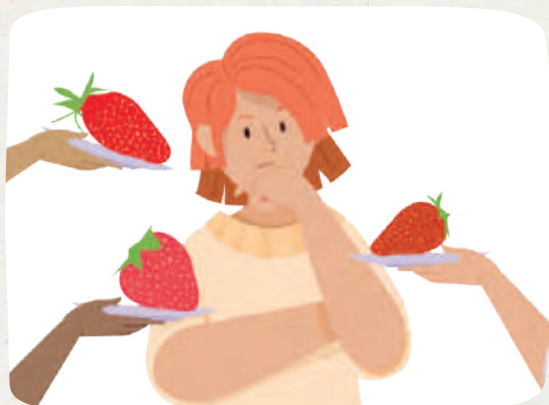
.....



Faire le choix des meilleures fraises

Saviez-vous que seules quatre variétés de fraises sont certifiées « **Label Rouge** » ? Elles répondent aux doux noms de Ciflorette, Gariguette, Charlotte et Mariguette.

Elles sont triées sur le volet pour pouvoir porter le fameux Label et faire figure de modèles en termes de qualité gustative.





GARIGUETTE

Caractérisée par son goût **sucré-acidulé**, cette variété de saison annonce le printemps et le début de la campagne Fraise Label Rouge. **Fraise précoce**, elle est habillée d'un rouge vermillon brillant. **Juteuse, fondante** et extrêmement **aromatique**, elle se déguste de mi-mars jusqu'à la fin du mois de juin.

Sucrée

Acidulée

Janv | Fev | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil | Août | Sept | Oct | Nov | Déc



CIFLORETTE

Caractérisée par sa **douceur**, cette variété de saison arrive peu après sa grande sœur, la **Gariguette**.

Très aromatique, parée d'une **belle robe rouge orangée**, sa chair est juteuse et **très sucrée**. Cette fraise se déguste du mois de mars jusqu'au mois de juin.



Sucrée

Juteuse

Janv | Fev | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil | Août | Sept | Oct | Nov | Déc



CHARLOTTE

Caractérisée par son **goût de fraise des bois**, cette variété dite « **remontante** » est la troisième variété de fraise à avoir obtenu le Label Rouge en 2011.

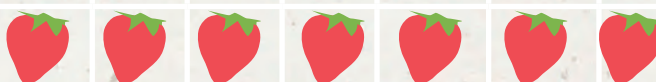
Ronde, sa **chair est tendre** et parée d'une robe rouge sang. La **fraise Charlotte** est **très sucrée**, extrêmement savoureuse et intensément **parfumée**. Elle se déguste du mois d'avril au mois d'octobre !



Parfumée

Tendre

Janv | Fev | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil | Août | Sept | Oct | Nov | Déc





La Mariguette, nouvelle variété labellisée

Nouvelle arrivée dans la sélection des fraises certifiées « **Label Rouge** », la Mariguette est une variété à mi-chemin entre la Mara des bois et la Gariguette.

De forme allongée comme la Gariguette, cette fraise se pare du rouge vif de la Mara des Bois. Côté gustatif ? Les becs sucrés apprécieront puisqu'elle tient ses arômes sucrés de la Mara avec un parfum plus doux.



© Rougeline



Cette variété vient de décrocher le Label (en 2020), une bonne nouvelle pour les gourmands qui pourront la découvrir dès le printemps 2021 !

La labellisation de la Mariguette est un véritable aboutissement pour cette variété gustative.

Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
											

.....

 Le saviez-vous ?

Pour bien les choisir



La meilleure période pour consommer la fraise se situe **entre fin mars** et le **mois de juin** et jusqu'en octobre pour la Charlotte.

C'est au plein cœur de la saison qu'elle dévoilera tous ses arômes.



On privilégie les fraises estampillées « **Label Rouge** » ! Gage de qualité, le Label assure des conditions de production supérieures aux autres fraises non labellisées.



Pour les sélectionner, on se fie à leur couleur qui doit être uniforme et brillante, avec une collerette et un pédoncule bien verts.

Pour bien les conserver

On s'assure de les sortir du réfrigérateur 20 minutes avant de les déguster.

Elles révéleront alors tous leurs arômes pour le plus grand bonheur de nos papilles !



Pour être sûr de profiter de toute sa saveur, la fraise doit être conservée au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur et être consommée dans les 48h après l'achat.



Bon à savoir : on évite la congélation de ce fruit délicat.

Pour les laver

Le mieux est de se munir d'une passoire et de les passer délicatement sous un filet d'eau.

Attention à ne pas les laisser tremper au risque de les voir se gorger d'eau et de diluer leur arôme délicat.

Pour les préparer

La collerette et la queue se retirent après le lavage avec la pointe d'un couteau, toujours dans un souci de préservation du goût.





Accords fraises et produits

Habituellement servie en dessert ou tout simplement savourée à la croque, la fraise peut révéler tous ses bienfaits si on l'associe aux bons aliments. Cet été on troque les compléments alimentaires au profit d'associations naturelles entre la fraise et les fruits et légumes qui la subliment et qui en font ressortir le meilleur. Aussi bonnes pour les papilles que pour la santé, ces associations sauront nous surprendre !

Fraise et tomate pour un coup de fouet : idéal en cocktail ou en tartare avec une pointe de basilic, cette association rafraîchissante boostera l'énergie du corps. À consommer sans modération !

Fraise et gingembre, pour booster son système immunitaire : cette association piquante ravira les aventuriers du goût ! Consommés en eau aromatisée, la fraise et le gingembre, agrémentés de citron verts et jaunes et de quelques feuilles de menthe finiront de convaincre les papilles les plus exigeantes.



Fraise et chocolat, pour le moral : il n'y a pas que le bien-être physique qui compte mais aussi le moral. La fraise et le chocolat, un grand classique qui fonctionne toujours !

En version salée, pour une dégustation surprenante : on n'hésite pas à servir la fraise en plat salé ! Pour cela, rien de plus simple : on l'associe avec un filet de vinaigre balsamique, un fond d'huile d'olive, un tour de moulin de poivre, le tout revenu à la poêle pour un résultat étonnant.



Carnet de recettes

LA FRAISE

Recettes salées

Poke bowl « Avocat-fraise »

Poêlée de gambas, fraise, épinard

Recettes sucrées

Fraise « Sensuelle »

Pavlova Fraise



POKE BOWL

« AVOCAT-FRAISE »



INGRÉDIENTS

500 g de filet de saumon frais
1 B de radis
2 avocats
40g de graines de sésame noir & blanc
20g de graines de courge
200g de fraise
1 citron vert
1 botte de ciboulette
500g de riz à sushi

7cl de sauce soja Gingembre en poudre Miel
2cl Huile de sésame
30g de sucre en poudre
5cl de vinaigre de riz
2 pincées de sel



MARCHE À SUIVRE



Préparation

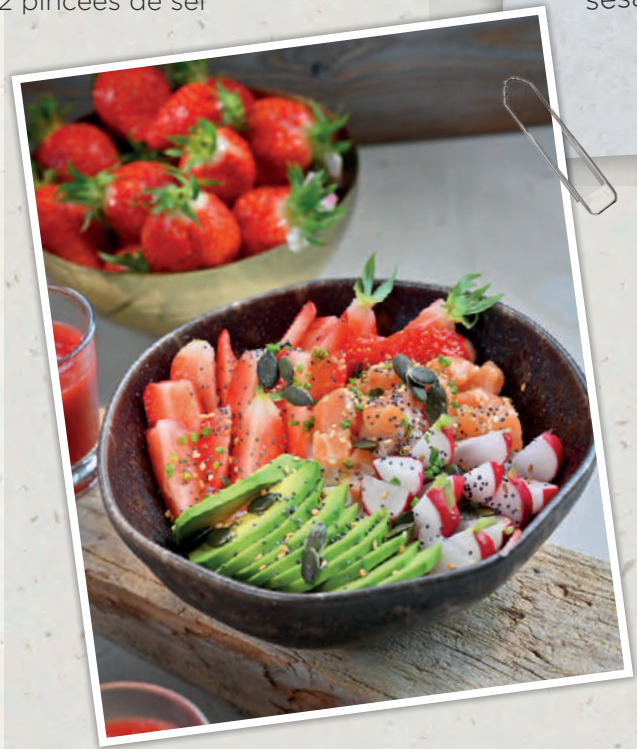
La veille taillez le saumon en dés et faites-le mariner avec de la sauce soja, le jus de citron et le miel, et le gingembre, marinez au réfrigérateur.

Coupez les avocats en deux et émincez en lanières régulières. Émincez finement les fraises et les radis.

Faites cuire le riz à sushi, égouttez sans le rincer et laissez reposer une dizaine de minutes.

Mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel et ajoutez ce mélange au riz délicatement.

Dans un bowl, garnir de riz et disposer harmonieusement l'ensemble de la garniture. Terminer par les graines de sésame et de courge et la ciboulette ciselée.



Temps de préparation :
30 minutes



Pour 4 personnes



POÊLÉE DE

GAMBAS, FRAISE, ÉPINARD



INGRÉDIENTS

50 g de jeunes pousses d'épinard
3 gousses d'ail
20 gambas
20 cl de crème
20 g de concentré de tomate
Huile d'olive
20 g de pignons de pin
200 g de fraise
1 botte de ciboulette
50 g de parmesan bloc
100 g d'amandes effilées
Sel et poivre

MARCHE À SUIVRE



Torréfiez les amandes et les pignons de pin dans une poêle anti-adhésive ou au four.

À l'aide d'un économe, réalisez des copeaux de parmesan. Ciselez finement la ciboulette.

Nettoyez les pousses d'épinard.

Dans une poêle faites revenir les gambas à l'huile d'olive, ajoutez les gousses d'ail en chemise, la crème, réduire à petit frémissement, ajoutez une cuillère de concentré de tomate, assaisonnez.

Au dernier moment, ajoutez les feuilles d'épinard, les fraises coupées en deux, les pignons, les amandes et la ciboulette.

Dressez la poêle sur la table.



Temps de préparation :
20 minutes



Pour 4 personnes



FRAISE

SENSUELLE



INGRÉDIENTS

Coulis

250g de fraise
1 citron
20g de sucre

Brunoise de fraises

400g de fraises

Tuiles

50g de beurre pommade
50g de blancs d'œuf
50g de sucre glace
50g de farine
Colorant rouge
Graines de pavot bleu

MARCHE À SUIVRE



Préparation du jus de fraise au basilic

Mixez les fraises avec le basilic, le jus de citron et le sucre. Filtrez à travers une passette et réservez au frais.

Préparation de la brunoise de fraise

Taillez les fraises en petits dés, réservez au réfrigérateur.

Tuile rouge

Ramollir le beurre pommade. Mélangez avec les blancs d'œufs crus et le sucre glace. Ajoutez la farine et le colorant rouge. Étalez de fines bandes sur un tapis silicone sur une plaque de four. Étalez à l'aide d'une spatule et parsemez de graines de pavot. Cuire à 200°C une dizaine de minutes. Mettre en forme à la sortie du four. Réservez dans une boîte au sec.

Dans une assiette, à l'aide d'un emporte-pièce, dressez la brunoise de fraise au centre de l'assiette, disposez le coulis autour. Ajoutez une quenelle de sorbet fraise sur la brunoise, terminez par les tuiles rouges.



Temps de préparation :
45 minutes



Pour 4 personnes



PAVLOVA

« FRAISE »



INGRÉDIENTS

Meringue

2 blancs d'œuf
60 g de sucre semoule
60 g de sucre glace
1 citron vert

Confit de fraise

175 g de fraise
4 g de pectine
5 g de sucre

Décoration

Fraises Citron vert
Feuilles aromatiques



MARCHE À SUIVRE



Préparation de la meringue

Montez les blancs d'œuf en neige avec le sucre semoule. Incorporez délicatement à la maryse le sucre glace. Râpez le zeste d'un citron vert.

À l'aide d'une poche à douille et d'une douille unie couchez sur papier sulfurisé sur une plaque de four des meringues de la forme que vous souhaitez.

Séchez au four à 100°C environ deux heures, réservez dans un endroit sec.

Préparation du confit de fraise

Mixez les fraises afin d'obtenir un coulis.

Portez à frémissement le jus de fraise, incorporez la pectine mélangée au sucre en pluie et reportez à frémissement. Débarrassez et refroidir.

Garnissez les meringues de confit de fraise à l'aide d'une poche à douille.

Préparation de la chantilly mascarpone citron vert

Montez la crème avec le mascarpone et le sucre comme une chantilly. Dressez à la poche sur le confit de fraise.

Terminez par de fines tranches de fraise.



Temps de préparation :
1 heure



Pour 4 personnes



Retrouvez-nous sur

www.fraiselabelrouge.fr



Contact Presse

Marion Brulé

Consultante médias

m.brule@giesbert-mandin.fr

07 64 37 59 12

Création : GIESBERT & MANDIN