



## FOOD STORY FRAISES

AVIS D'EXPERT



**RÉMY BÉRERD**  
Chef du Roch Hôtel & Spa  
Ce lyonnais trentenaire passé par l'Atelier de Joël Robuchon et la Tour d'Argent aime inscrire des **plats à la fraise** à sa carte. « Elle me rappelle l'enfance et le retour des beaux jours. Je l'apprécie pour sa fraîcheur, son parfum et sa douceur acidulée. En entrée ou en dessert, elle apporte soleil et bonne humeur. Un produit rare à bichonner car sa période optimale est assez courte. » (leroch-hotel.com).

### RECETTE EXPRESS



#### Salade premières fraises et asperges vertes

Pour 4 personnes

- Cuire « al dente » une botte d'asperges vertes épluchées.
- Couper en deux la moitié d'une barquette de gariguettes et une partie des asperges en gros bâtonnets.
- Mixer le reste des gariguettes et une barquette de fraises des bois en coulis, puis monter à l'huile d'olive avec un peu de vinaigre de vin rouge.
- Ajouter 1 cs d'oignon rouge haché et quelques feuilles de verveine fraîche ciselées.
- Mettre dans un siphon 2 yaourts grecs, une pincée de piment d'Espelette, un peu de sel et un trait d'huile d'olive.
- Dresser dans les assiettes.

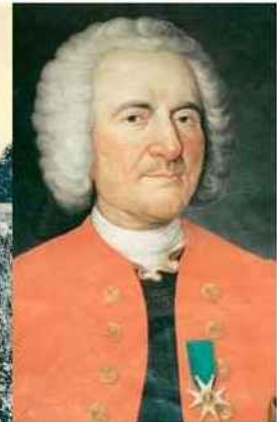


## BONNES ET CROUSTILLANTES

➤➤ Du fruit, rien que du fruit.  
Pas de sucre ajouté ni de colorant. Ces fraises-là se présentent comme des **chips croustillantes** et légères que l'on grignote sans culpabilité. Une technique innovante de séchage à froid exalte le goût du produit. **Little Garden**, 2,50 € le paquet correspondant à 100 g de fruit frais.

## PETITE HISTOIRE

Connue depuis l'Antiquité, les Romains s'en faisaient des masques de beauté. En France, on la trouve dès le Moyen-Age dans nos jardins mais c'est grâce à **Amédée-François Frézier**, militaire et botaniste, qu'elle va gagner du terrain en 1714. Il rapporta des plants de fraises blanches du Chili et en planta dans le jardin botanique de Brest. Quelques croisements plus tard, la **région de Plougastel** est devenue un haut-lieu de la culture française. Chaque deuxième dimanche de juin la fraise y a droit à sa fête.



Amédée-François Frézier

PAGE RÉALISÉE PAR ISABELLE DE PEUFEILHOX





## Notre chouchoute ? La Gariguette

Créée par Georgette Risser une chercheuse de l'Inra dans les années 1970 dans la région d'Avignon, c'est la favorite des Français. Une variété savoureuse qui arrive très tôt sur les marchés en même temps que les fraises espagnoles qui elles, ont peu de goût. De petites tailles, elles sont plus longues à ramasser et plus coûteuses mais quel régal !

## MISS FREEZE



**Mixer dans un blender 6 cl de Caraïbos fraise, 2 cl de jus de maracuja, 1 cl de bon sirop à la framboise, 1 cl de rhum épicé et dix glaçons. Verser dans un grand verre et décorer avec quelques fruits rouges (groseilles, fraises... ) et ajouter une feuille de menthe pour la fraîcheur. A déguster à la paille avec modération. (plus de recettes sur [caraibos.com](http://caraibos.com)).**