

## **+** NUTRITION

Avec ses 35 petites calories pour 100g, la fraise est le fruit minceur ! De plus, elle est gorgée d'eau et de vitamines.

Il suffit de consommer quelques fraises par jour pour combler ses besoins quotidiens en vitamine C. Riche en acide citrique, formique, malique, oxalique, la fraise l'est également en minéraux, notamment calcium, magnésium...

Recommandée pour les dents et les os !



# Fraises et fruits rouges !

L'histoire de la fraise à gros fruits remonte à 1714, lors de l'expédition américaine d'Amédée François Frézier, chargé d'observer les fortifications portuaires du Chili et du Pérou. Plus passionné par la botanique que par les velléités guerrières du Roi Soleil, cet ingénieur découvrit des fraisiers à gros fruits au Chili. Après croisement entre deux variétés du continent, naquit une nouvelle espèce nommée "fraisier ananas", qui est à l'origine de toutes les fraises que nous consommons ou cultivons aujourd'hui.

## Pays de Beaulieu

La production de fraises est concentrée au sud de la Corrèze, le long de la vallée de la Dordogne, sur les coteaux autour de Beaulieu-sur-Dordogne. 700 tonnes sont produites chaque année sur une trentaine d'hectares, où rougissent d'avril à octobre la Gariguette, la Charlotte et la Mara des Bois. La station expérimentale de Puy d'Arnac teste de nouvelles approches de la culture de ce fruit.



## Desserts de géant !

Lors des fêtes de Beaulieu-sur-Dordogne et de Concèze, les artisans pâtisseries locaux rivalisent de talent pour confectionner une tarte géante aux fraises pour l'un, aux framboises pour l'autre\*.

\*homologuée au Guinness des records

## La recette gourmande

### Confiture de fraises ou de framboises

Fraises et sucre en poids égal

Préparation : 15 mn plus 1/2 journée de macération

Cuisson : 1h

Choisir des fraises de bonne qualité et bien mûres. Les nettoyer, les peser.

Ajouter le même poids de sucre.

Faire macérer dans le sucre une demi-journée. Mettre à cuire une petite heure.

Au cours de la cuisson, retirer régulièrement l'écume qui se forme à la surface.

Pour la confiture de framboise, procéder à l'identique (20 mn de cuisson).

## Fruits rouges

### La framboise

Aliment anti-cholestérol par excellence, la framboise peut se consommer sans retenue : seule ou en salade de fruits, légèrement sucrée, parfumée de menthe ou accompagnée de fromage, pour des desserts légers et frais. Elle est particulièrement goûteuse de mai à octobre.

### Le Saviez-vous ?

Avec 750 tonnes produites par an, la Corrèze est le 2<sup>ème</sup> producteur national de framboises (la Basse Corrèze est son lieu de prédilection). 2 stations expérimentales sont spécialisées dans ce fruit (Objat pour la culture hors sol, Juillac pour la culture plein sol).

### La myrtille

En Haute Corrèze, la myrtille sauvage partage les landes des Monédières et du plateau de Millevaches avec les troupeaux d'ovins. Elle est cueillie et consommée comme fruit de table ou de transformation (liqueurs, confitures). Une myrtille de culture, plus productive, est implantée depuis une vingtaine d'années.

Sauvage ou cultivée, la myrtille représente 20 ha en Haute Corrèze sur 35 exploitations (80 tonnes de production annuelle).

### + nutrition

Le jus de myrtille a la réputation d'améliorer l'acuité visuelle, en régénérant la rétine.

## Agenda

### Fête de la fraise

Beaulieu, 2<sup>ème</sup> dimanche mai

### Fête de la cerise

Chamberet, 2<sup>ème</sup> week-end juin

### Fête de la framboise

Concèze, 2<sup>ème</sup> dimanche juillet

### Fête de la myrtille

Chaumeil, dernier week-end juillet

### + info

[www.conceze.com](http://www.conceze.com)

[www.fetedelafraise-beaulieu.fr](http://www.fetedelafraise-beaulieu.fr)