

# Légumes d'Anjou : des saveurs pour chaque saison !

Lettre d'information pour les pros de la mise en marché

## Mai 2011 : la fraise



### Fiche d'identité

**Variétés** : de nombreuses variétés de fraise sont cultivées dans la région : Gariguette, Cigaline, Ciflorette, Cireine, Mara des bois, Charlotte, Cirafine ...

**Période de récolte** : d'avril à octobre.

**Conditionnement** : La fraise est conditionnée majoritairement en barquettes de 250g.

### Le fruit phare de la saison

Ce fruit typique du Maine et Loire est cultivé sur une cinquantaine d'hectares pour une production totale d'environ 700 tonnes.

Associé au début des beaux jours, la fraise est un fruit particulièrement apprécié. Grâce à la diversité des variétés cultivées sur le département, et à la douceur du climat, le consommateur pourra profiter de fraises de qualité du printemps à la fin de l'été.



### Les + nutrition

La fraise est un fruit à faible valeur énergétique : avec seulement 7% de sucre, elle apporte 35kcal pour 100g, moins que la moyenne des fruits.

Elle est très riche en vitamine C : une portion de 150g couvre les besoins journaliers d'un adulte. Elle est également riche en vitamine B9, et, pour les minéraux, en magnésium.

### Conseils cuisine

**Conservation** : Consommer les fraises rapidement après l'achat pour apprécier tous leurs arômes. On peut les conserver au réfrigérateur 2 jours maximum.

**Préparation** : peu de préparation nécessaire pour la fraise : il suffit de la rincer rapidement à l'eau claire, et de l'équeuter.

**Dégustations**: Les fraises sont délicieuses accompagnées de crème fraîche sucrée, ou de fromage blanc pour rester léger! On peut également la servir en salade de fruits, additionnée du jus d'un citron vert et de feuilles de menthe ciselées. Pour des desserts plus travaillés, on a l'embaras du choix : en charlotte, en tiramisu, en tarte, la fraise fait merveille...



## S'approvisionner

MIN de Vivy - Marché d'intérêt national - 49680 Vivy - [www.min-vivy.com](http://www.min-vivy.com) - Tél. 02 41 52 50 48

MIN d'Angers - Marché d'intérêt national - 49100 Angers - [www.min-angers.com](http://www.min-angers.com) - Tél. 02 41 31 19 19

Coopérative Fleuron d'Anjou - 49136 Les Ponts de Cé - <http://www.fleurondanjou.fr> - Tél. 02 41 96 66 66  
*contact commercial : Pascal Laidet*

CAFPAS - 49650 Allonnes - tél. 02 41 52 00 28 - *contact commercial : Gilles Godineau*

Rosée des Champs - 49700 Doué la Fontaine - [www.roseedeschamps.fr](http://www.roseedeschamps.fr) - Tél. 02 41 59 17 85  
*contact commercial : Francis Bailly*

Producteurs - liste de producteurs et coopératives après du CDDL - Comité départemental de développement légumier - [www.cddl.org](http://www.cddl.org) - Tél. 02 41 68 97 43



### La production de légumes dans le Maine-et-Loire

Plus de 50 références au cours des 4  
saisons

40 000 tonnes de légumes produits /  
an

Plus de 3000 ha de cultures  
légumières

Plus de 500 exploitations

*A découvrir dans la lettre d'information  
de juin:*

*le concombre*

*Cette lettre d'information est réalisée par le CDDL, en partenariat avec le Conseil Général du Maine-et-Loire, la Chambre d'Agriculture du Maine-et-Loire et la SOMINVAL. (Rédaction : CDDL - Envoi : Sominval)*

*Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous en informer par retour d'e-mail  
([sominval@sominval.fr](mailto:sominval@sominval.fr))*

