

Atelier diététique

Caractéristiques nutritionnelles de la fraise

Ce sont les glucides (sucres) qui confèrent à la fraise sa saveur sucrée même si ceux-ci se trouvent en petite quantité : 4%.

Cette teneur est plutôt faible en comparaison avec les autres fruits frais (moyenne : 9%).

La fraise ne contient pas de protéines, ni de lipides (<1%).

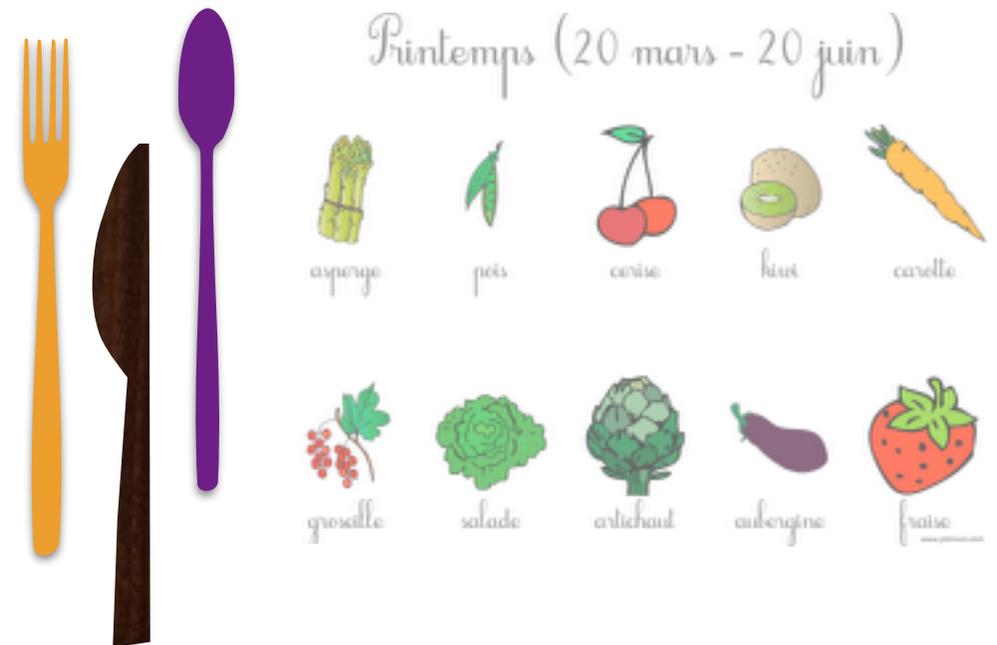
La fraise comporte un taux de fibres relativement faible en comparaison à d'autres fruits frais. Elle reste tout de même intéressante puisqu'elle en contient à hauteur d'environ 2%.

La fraise est riche en vitamine C avec un taux moyen de 67 mg pour 100 g alors que la teneur moyenne présente dans les fruits frais est de 26 mg pour 100 g. La fraise se situe loin devant l'orange (39,70 mg pour 100 g). Consommer 100g de fraises couvre donc environ 84% apports nutritionnels conseillés en vitamine C.

La fraise est également source de vitamine B9, la plaçant tout près de la moyenne des fruits frais (44,4 µg pour 100 g).

L'apport en minéraux est plutôt modéré dans la fraise. Cependant, le fruit est source de manganèse avec un taux moyen non négligeable de 0,30 mg pour 100 g. Comme dans la plupart des végétaux frais, la teneur en potassium domine avec une teneur moyenne de 165 mg pour 100 g.

Source : Aprifel



Menu de printemps

Gratin de panais, patate douce et truite fumée



Saison
Automne, Hiver

Difficulté
Facile

Temps de préparation
10 à 20 minutes

Temps de cuisson
Plus de 40 minutes

Pour
4 personnes

Ingrédients

- 400 g de panais
- 400 g de patate douce
- 2 gousses d'ail
- 100 g de truite fumée
- 1 œuf
- 25 cl de lait demi écrémé
- 2 c à s de crème fraîche 15%
- 1 c à s d'huile d'olive
- 60 g de gruyère râpé

Réalisation

- Préchauffer le four à 200°C. Eplucher les panais et les patates douces. Les laver et les couper en fines rondelles (plus elles seront fines, moins la cuisson sera longue). Eplucher l'ail et l'émincer en fines lamelles.
- Graisser un plat à gratin à l'huile d'olive et répartir l'ail sur le fond du plat.
- Placer une première couche de rondelles de patate douce puis une autre de rondelles de panais, intercaler les tranches de truite fumée et placer une seconde couche de panais puis une autre de patate douce.
- Dans un saladier, casser l'œuf. Ajouter le lait et la crème et bien mélanger. Verser cet appareil sur les légumes et parsemer de gruyère râpé. Couvrir d'un papier sulfurisé pour éviter que le gruyère ne brunisse trop vite. Enlever le papier sulfurisé 10 min avant la fin de la cuisson pour qu'il dore bien. Enfourner à 200°C pendant 45 min.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Gratin panais p.douce truite fumée	333 Cal	17g	12g	39g

Panna cotta à la fraise



Saison
Printemps, Eté, Automne

Difficulté
Moyen

Temps de préparation
10 à 20 minutes

Temps de cuisson
Moins de 5 minutes

Pour
4 personnes

Ingrédients

- 40 cl de crème liquide à 15%
- 1 gousse de vanille
- le zeste d'un citron
- 250 g de fraises
- 1 c. à c. rase d'agar-agar
- 250 g de fraises (déco)

Réalisation

- Laver et équeuter 250 g de fraises et les couper en morceaux.
- Diluer l'agar-agar dans un verre avec un filet d'eau.
- Dans une casserole, faire chauffer à feu doux la crème avec la vanille fendue en deux, le zeste de citron et les morceaux de fraises.
- Ajouter l'agar-agar à la crème et portez à ébullition. Mélanger jusqu'aux premiers signes d'ébullition. Retirer la casserole du feu. Laisser tiédir la crème 5 min puis la mixer. Verser dans les verres.
- Laissez refroidir à température ambiante.
- Couvrir d'un film alimentaire et faire prendre au réfrigérateur ≈ 2 h.
- Préparer un bol avec 250 g des fraises en morceaux. Garder au frais.
- Servir frais, les morceaux de fraises disposés sur la panna cotta.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Panna cotta à la fraise	161 Cal	4g	5g	25g