

# FRAISIER DES BOIS

Fragaria vesca

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Plante basse
- > Tiges, feuilles et pétioles poilus
- > Fleurs blanches à 5 pétales
- > Fruit rouge parsemé d'akènes

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Clairières, haies, ourlets et coupes forestières, pelouses non amendées
<b>Fréquence</b>	Commun
<b>Herbacé / ligneux</b>	Plante herbacée, rampante
<b>Taille</b>	De 5 à 30 cm
<b>Port / Tige</b>	Plante couchée-ascendante à nombreux stolons. Tige florifère poilue s'élevant au-dessus de la rosette et dénudée ou munie de une à deux feuilles
<b>Feuilles</b>	A 3 folioles ovales, dentées et non (ou faiblement) pétiolées, soyeuses en-dessous
<b>Fleurs</b>	Fleurs d'environ 15 mm de diamètre, à 5 pétales blancs, arrondis au sommet et se recouvrant au bord. Présence d'un calice à lobes lancéolés
<b>Graines</b>	La fraise est en fait un faux-fruit dû au gonflement du réceptacle. Les vrais fruits sont des akènes qui la parsèment.
<b>Fruits</b>	Akènes logés dans des alvéoles du réceptacle (la fraise)
<b>Racine</b>	Grêle et traçante
<b>Pilosité générale</b>	Plante poilue dans toute ses parties
<b>Cycle et floraison</b>	Plante vivace, dont la rosette persiste en hiver. Floraison d'avril à juin. Les fraises sauvages sont mûres en début d'été
<b>Distribution</b>	Toute l'Europe jusqu'à l'Asie médiane
<b>Statut</b>	Aucun statut de protection connu
<b>Ecologie</b>	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-28137-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-28137-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
<b>Nom scientifique</b>	<i>Fragaria vesca</i> Linné 1753
<b>Famille</b>	Rosacées (Rosaceae)
<b>Noms vernaculaires</b>	Fraisier des bois, Fraisier comestible.
<b>Etymologie</b>	« <i>Fragaria</i> » : nom créé au 15ème siècle, à partir du latin « <i>fraga</i> » L'épithète « <i>vesca</i> » : du latin « <i>vescus</i> », comestible
<b>Classification</b>	<a href="#">Voir la classification APG III</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
<b>Appréciation générale</b>	Friandise du bord des chemins, la fraise des bois est sucrée et savoureuse
<b>Mise en garde</b>	Les fraises des bois poussent au sol et <b>peuvent être contaminées</b> par des excréments de canidés (chien, renard), ce qui peut provoquer une maladie rare : l'échinococose. Le danger disparaît complètement si les fraises sont cuites
<b>Parties utilisées</b>	
<b>Faux-fruit (fraise)</b>	Consommé cru ou cuit, en confitures et desserts
<b>Feuilles</b>	Ajoutées crues aux salades. Egalement consommées en tisane, fraîches ou séchées
<b>Confusions possibles</b>	
<b>Fraise musquée (Fragaria moschata)</b>	Feuilles de grande taille et à folioles pétiolées. Souvent stérile
<b>Fraise des collines (Fragaria viridis)</b>	Feuilles à dents dépassées par des touffes de poils. Fraise fibreuse
<b>Potentille stérile (Potentilla sterilis)</b>	Feuilles à poils étalés et glauques à la face inférieure. Fruit : une capsule
<b>Fraisier des Indes (Duchesnea indica)</b>	Naturalisé. Fleur solitaire à pétales jaunes. Fruit peu charnu
<b>Fraisier cultivé (Fragaria X ananassa)</b>	Parfois échappé des jardins. Plus grand dans toutes ses parties. Folioles presque glabre à la face supérieure

## Récolte & conservation

Séchage : les feuilles peuvent être séchées dans un endroit sec, ventilé et à l'abri de la lumière. Elles conservent un an

Conservation : diverses préparations permettent aux fruits de conserver (confiture, liqueur, ...)

Congélation : les fraises peuvent se congeler, mais ne se tiennent plus si bien (mais peu importe si c'est pour en faire ensuite, une confiture ou une autre préparation)

## Composition

Les fraises des bois contiennent des vitamines, des sucres et des acides organiques

Les feuilles sont très riches en vitamine C, en tanin, silice et sels minéraux

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Fragaria vesca sur Google images](#)
- [Fragaria vesca sur Wikipedia](#)