

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
Milieux	Clairières, haies, ourlets et coupes forestières, pelouses non amendées
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée, rampante
Taille	De 5 à 30 cm
Port / Tige	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
Feuilles	A 3 folioles ovales, dentées et non (ou faiblement) pétiolulées , soyeuses en-dessous
Fleurs	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
Graines	La fraise est en fait un faux-fruit dû au gonflement du réceptacle. Les vrais fruits sont des akènes qui la parsèment.
Fruits	Akènes logés dans des alvéoles du réceptacle (la fraise)
Racine	Grêle et traçante
Pilosité générale	Plante poilue dans toute ses parties
Cycle et floraison	Plante vivace, dont la rosette persiste en hiver. Floraison d'avril à juin. Les fraises sauvages sont mûres en début d'été
Distribution	Toute l'Europe jusqu'à l'Asie médiane
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-28137-ecologie

Dénomination & classification

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

Utilisations alimentaires

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