



# VENDREDI DES GOURMETS

Mai, le mois national de la fraise !

Parlons-en.



Les fraises sont l'un des premiers fruits à mûrir au début du printemps.



Les fraises font partie de la famille des roses.



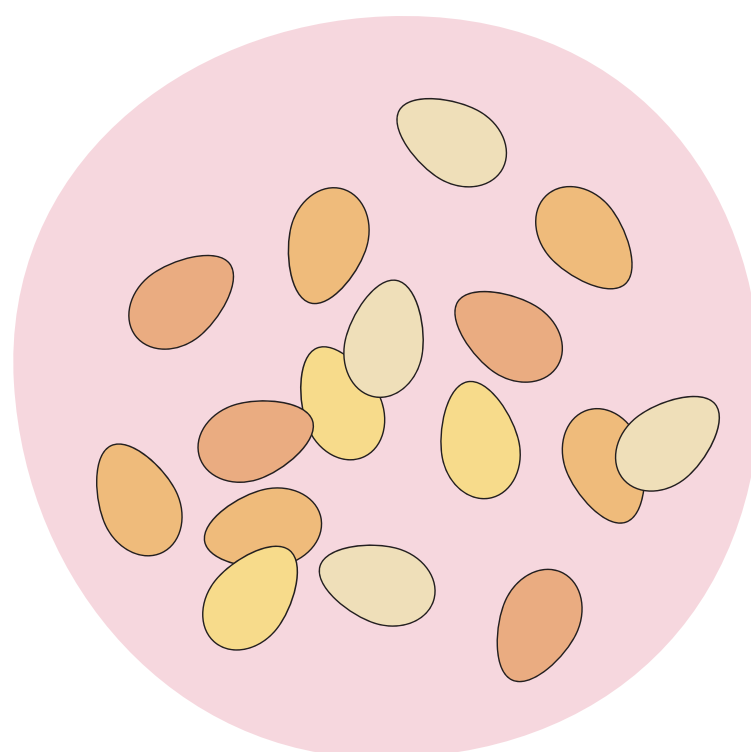
Il existe 103 espèces différentes de fraises.



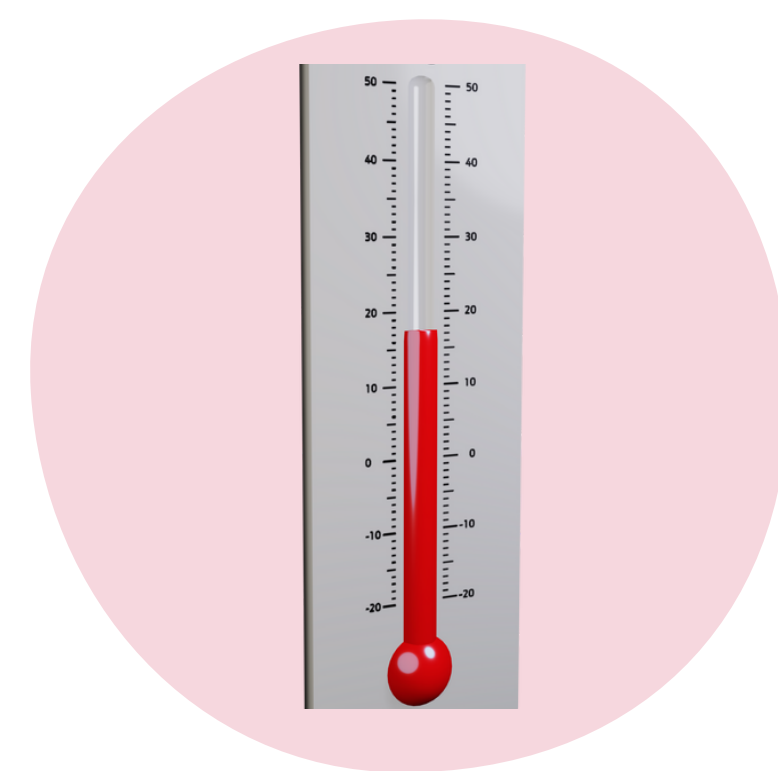
## Saviez-vous?



À l'époque médiévale, les fraises symbolisaient la paix et la prospérité.



Les fraises sont uniques car ce sont les seuls fruits qui ont des graines à l'extérieur.

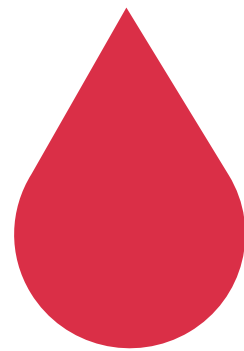


Les fraises à température ambiante sont plus sucrées que les fraises froides.

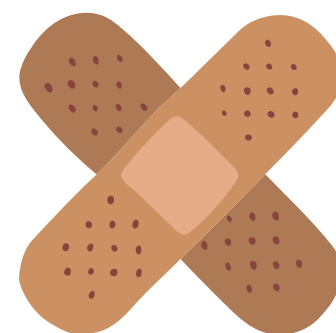
# Nutrition

Nutrition Facts	
Serving size 7 Strawberries (84g)	
Amount Per Serving	
Calories	25
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	0%
Iron 0.4mg	2%
Potassium 129mg	2%
Vitamin A	0%
Vitamin C	50%
Folate	4%
Phosphorus	2%
Magnesium	2%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

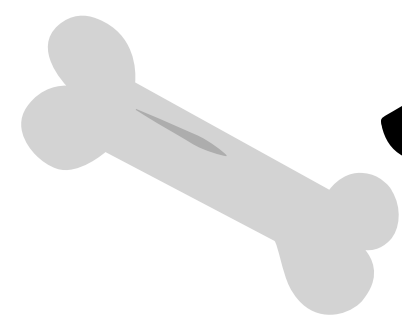
Les fraises sont une bonne source de vitamines, notamment de vitamine C.



absorption du fer



Cicatrisation des blessures et réparation des tissus



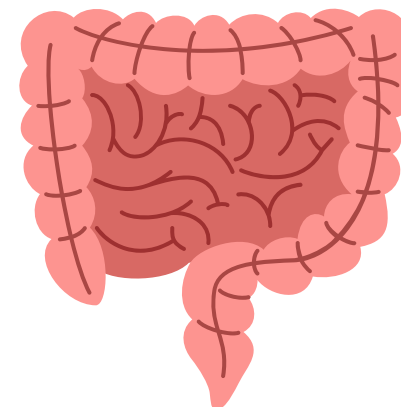
Formation et maintien des os

aide avec

Les fraises sont également une source de fibres.



Régulation de la glycémie



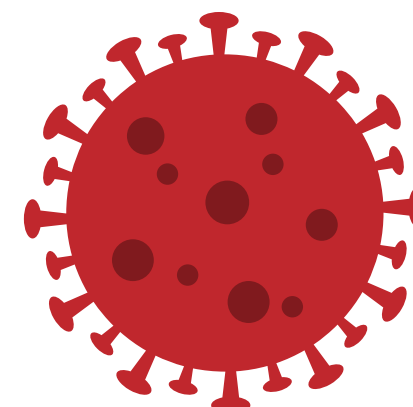
Digestion

aide avec

Elles ne contiennent pas non plus de graisse ni de cholestérol.



Santé cardiaque



Prévention des maladies

aide avec

Cliquez sur chacun pour la recette!

## Recettes

Barres à l'avoine aux fraises

Salsa aux fraises

Focaccia aux fraises et au basilic

Salade d'épinards et de fraises

Gâteau à la confiture de fraises