

Des fraises pour éteindre la soif... et éviter la rétention d'eau !

Les fraises, de saveurs douces et acides du point de vue de la diététique chinoise, facilitent la production de liquides organiques.

De cette façon elles régulent la soif, au moment de l'année où la chaleur et la sécheresse pointent leur nez.



En diététique chinoise la saveur des aliments joue un rôle important dans notre métabolisme.

La nature douce active la production des substrats du corps (énergie, sang et liquides) et la nature acide améliore leur conservation dans le corps, par astringence.

De la même façon, ces savoureux petits fruits acidulés produisent du sang.

Et ceci d'autant plus que les fraises sont rouges (comme le sang) et que de surcroît elles entrent dans les canaux de la rate et de l'estomac, les chefs d'orchestre de la transformation de notre alimentation.

Mais ce n'est pas tout. *Les fraises se dirigent également vers les canaux du gros intestin et de la vessie*, elles vont donc participer à l'élimination de nos déchets organiques, en accompagnant le transit et en favorisant les urines.

Autrement dit, les fraises sont idéales pour s'hydrater sans provoquer de rétention d'eau.

« Comme la fraise à le goût de fraise, ainsi la vie a le goût de bonheur. » *Emile-Auguste Chartier*

La Fraise, (*Fragaria vesca*, famille des Rosacées)

Cǎo Mèi 草莓

Fraise des bois, sauvage ; et fraises américaines, 600 variétés ;

Récolte : mai à septembre

- Saveur : Acide (Bois-Foie), Douce (Terre Rate-Estomac)

- Nature : Fraîche

- Couleur : Rouge (Feu Cœur), Blanc (Métal Poumon/ Gros Intestin)

- Les méridiens-organes cibles sont :

Le Foie, Le Poumon/Gros Intestin, la Rate/Estomac, le Rein/ Vessie.



Indications :

Tonifie, clarifie le Foie : renforce les tendons, vitalité sexuelle, yeux, vertiges... Le sirop de fraises, naturellement sucré, est excellent pour l'élimination des calculs biliaires.

Clarifie et humidifie le Poumon : toux sèche, gorge sèche, aphonie... et humidifie les Intestins (constipation avec selles sèches, hémorroïdes...laxative), bien aussi en jus de fraises délayées avec un peu d'eau, selon goût.

Vessie : diurétique : dysurie, oligurie...

Tonifie, clarifie le Cœur (Rouge) : bonne pour le cœur et les artères, régularise la tension artérielle, la dégénérescence maculaire

Tonifie le Rein : sperme, repousse des cheveux, la volonté, dents (prévient la plaque dentaire et la carie)

Rate : nourrit le Sang, rafraîchit le Sang, défait les stases de Sang, excès d'alcool, gencives, diabète ; aide en cas de cancer de colon, bouche, prostate...

Goutte (Chaleur-Humidité de Rate) : Écrasez 80gr de fraises, y ajouter un peu de sucre ou de miel et mélangez avec 100ml d'eau chaude. Buvez le tout une fois par jour pendant 9 jours. (Aussi pour la toux sèche)

Sa Nature Fraîche et ses Saveurs en font un excellent fruit pour réhydrater et désaltérer en cas de forte chaleur. Produit les liquides organiques 津液 jīn yè.

Aussi riche en vitamine C que les oranges, riche en minéraux, potassium, magnésium ...

Un masque aux fraises mûres écrasées nettoie et rafraîchit votre peau (plus si peau grasse, étaler sur visage propre une heure environ), hydrate la peau, diminue les rides et éclaircit le teint...

Portion : 60 à 150g

On peut faire cuire quelques minutes les fraises avec un peu de poivre, ou de cardamome ou de gingembre pour « réchauffer » sa nature fraîche... Ah ! La gariguette et la Marra des bois...

Contre-indications

Si vide de Yang de Rate/Estomac avec des selles molles, éviter l'excès de fraises...

En excès, blessent le Foie : les fraises contiennent de l'histamine, ce qui explique que certaines personnes puissent déclencher une allergie (urticatoire), surtout en début de saison, et surtout chez les enfants.

Éviter en cas de lithiase urinaire ;

Élimination des calculs biliaires : 2 à 3 verres de sirop par jour, un fond de sirop avec 100 ml d'eau.

Sirop de fraise maison (recette facile)

- **1L environ** Portions+
- Temps de préparation **20** min
Temps de cuisson **15** min
- Prêt en **35** min



Vous aurez besoin de :

- 1 kg de fraises
- 400 g de sucre
- 1 L d'eau

- **Etape 1**

Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux. Les mettre dans une grande casserole avec le sucre et l'eau et porter à ébullition durant 5 minutes.

- **Etape 2**

Laisser refroidir et mettre au frais durant environ 24h.

- **Etape 3**

Le lendemain, filtrer le sirop (*afin de retirer les fruits et impuretés*) et porter le liquide à ébullition durant quelques minutes. Une fois que le mélange est devenu sirupeux, couper le feu et mettre en bouteille. Veillez à ébouillanter et laisser sécher la bouteille avant de mettre le sirop en bouteille. Une fois en bouteille, vous pouvez le conserver au frais durant 1 à 2 mois.

Voici différentes **idées de recettes** faciles à faire avec des fraises... ce joli fruit estival délicieusement sucré, regorge de bienfaits santé.

Bonne nouvelle, la fraise est peu calorique et riche en vitamine C !

Que de bonnes raisons pour vous faire une petite sélection des desserts super simples à déguster sans modération : Tiramisu, tarte, fraisier, sorbet, mousse, gâteau, boisson, confiture, charlotte ect... Chacun y trouvera son bonheur !



Tiramisu aux fraises un dessert vraiment plus que bon !!!

Ingrédients pour 6 personnes - 15 minutes

- 3 œufs
- 100 g de sucre + 1 c à soupe de sucre
- 1 gousse de vanille
- 300 g de mascarpone
- 400g de fraises
- 8 cl de thé à la menthe fraîche
- Biscuits à la cuillère

Préparez un thé avec des feuilles de menthe

Après avoir lavé, équeuter et couper les fraises en quartiers, les saupoudrer d'une bonne cuillère à soupe de sucre les arroser de thé à la menthe.

Mélanger et laisser au frais.



Après avoir séparé les blancs des jaunes, fouettez les jaunes avec le sucre.

Ajouter la vanille.

Ajoutez ensuite le mascarpone puis mélangez jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène. Réserver.

Montez les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel et les incorporer délicatement au mélange précédent, en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.

Préparez le coulis en mixant environ 180g à 200g de fraises.

Trempez légèrement les biscuits dans le coulis de fraises et posez-les au fond du plat.

Posez la crème sur les biscuits et recouvrez des fraises et recommencez jusqu'en haut du plat en terminant par la crème.

Au moment de servir décorer votre plat avec les quartiers de fraises et quelques feuilles de menthe ciselées

Fraises à la crème chantilly. Rapide, facile et efficace.

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de fraises Gariguettes

33 cl de crème liquide entière 30% / 35%

1 gousse de vanille (facultatif)

40g de sucre glace



Mousse aux fraises un délice pour les petits et les grands.

Ingrédients pour 4 personnes :

250g de fraises bio + 65g de sucre glace. Mixer ensemble

2 blancs d'œufs + 1 pincée de sel. Monter en neige

10cl de crème liquide entière 30%. Fouetter ferme



Incorporer délicatement les blancs en neige à la crème fouettée et y ajouter le coulis.

Placer 3h au frais

Sorbet à la fraise Gariguettes rien de mieux pour se rafraîchir lorsqu'il fait chaud.

Ingrédients pour 4 personnes - 10 minutes

- 1 kg de fraises Gariguettes (pour environ 1 litre)
- 200gr de sucre
- 2 jus de 2 oranges

Laver et retirer la queue des fraises.

Mixer les fraises et ajouter le jus d'orange dans le blender.

Sucrer selon vos goûts.

Verser cette préparation dans la sorbetière et tourner pendant 45 minutes

Il ne vous reste plus qu'à vous régaler



Carpaccio de fraises au basilic dessert rapide à déguster bien frais !

Ingrédients pour 4 personnes - 10 minutes

- 800gr de fraises
- feuilles de basilic
- 1 jus de citron
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

Lavez et équeutez les fraises

Tranchez finement les fraises

Déposez-les en rosaces

Dans un bol, mélangez le sucre glace avec le jus de citron

Ajouter le filet de vinaigre balsamique ainsi que le basilic ciselé

Versez cette sauce sur les fraises

Mettre au frais. Dégustez !



Charlotte aux fraises à préparer **en bocal** la veille du pique-nique

Ingrédients **pour 2 bocaux** - 2 personnes 15 minutes

- 20 biscuits (boudoirs)
- 300g de fraises
- 1 jus de citron
- 40cl de crème entière froide
- 40g de sucre
- 20g de sucre glace

Laver et équeuter les fraises et gardez-en quelques-unes pour la déco.

Coupez-les en morceaux dans un saladier, mélanger les fraises, le sucre et le citron (laissez macérer).

Filtrer cette purée de fraises (récupérer le coulis)



Couper les biscuits en deux. Imbibler légèrement les biscuits dans ce coulis.

Tapisser le fond et les bords du bocal avec les biscuits.

Monter la crème en chantilly avec le sucre glace. Incorporer la purée de fraises froide à la chantilly.

Mélanger. Répartissez en couches.

Mettre quelques fraises coupées pour la déco.

Réserver au frais.

Fraises au sirop de menthe petite salade de fraises délicieusement parfumée à la menthe.



**C'est l'histoire d'une fraise
qui fait du cheval.**

*tagada.., tagada.., tagada..
tagada.., tagada,..*

Bé oui, la fraise tagada ! c'était juste pour le clin d'œil.
À oublier car c'est du sucre et industriel et donc pas bon pour la Rate