



Les baies sont lâchées!



Pour Stefan Meier, chef cuisinier et cuisinier Lifestyle by V-ZUG, une bonne fraise est une fraise chaude. Pourquoi chaude, se demande-t-on. Chaude signifie, pour lui, «fraîchement cueillie». A l'instar des autres fruits, la fraise doit d'abord faire le plein de soleil pour pouvoir développer sa saveur sucrée. Une fois gorgée de soleil, elle est riche en vitamine C – bonne pour les défenses immunitaires –, en acide folique et sa teneur élevée en fer en fait une alliée idéale contre l'anémie. A ces bienfaits viennent s'ajouter encore le calcium, le potassium et le magnésium: cette baie sucrée est donc également un fruit très sain!

Le chef cuisinier se prend à rêver: «La fraise est le premier fruit sucré qui ouvre la saison. Elle donne des ailes à notre cuisine et, pour couronner le tout, elle nous accompagne jusqu'à l'été et nous inspire de merveilleux desserts.» C'est à peine cueillie et engloutie qu'elle est la meilleure pour lui. Rien n'a changé



depuis son enfance. Chaque matin, il allait voir ses plants de fraises pour découvrir si un fruit mûr l'attendait. Cette habitude lui a enseigné le respect du produit: lorsque, aux premières heures du jour, on voit combien de soleil, d'eau et de soin il nécessite pour pousser, c'est une grande fierté de le cueillir. Et tout autant de le servir!

La baie mûre cueillie, il ne lui manque pas grand-chose pour émerveiller les papilles. Il suffit de nettoyer une petite corbeille de fraises (250 g), de les réduire en purée avec une cuillère à soupe de sucre pour obtenir une belle soupe d'été. Ou pourquoi ne pas les servir en salade avec un peu de menthe fraîche et une vinaigrette à base de vinaigre balsamique?

Cependant, sa manipulation s'avère délicate: la fraise fraîchement cueillie, sa teneur élevée en eau la rend très sensible à la pression. Son jus sucré est délicieux... mais il s'abîme également très vite. C'est pourquoi il est recommandé de récolter la fraise et de la déguster immédiatement ou de la transformer à la cuisine en un savoureux plat. Et Stefan Meier de prendre de nouveau la fraise fraîche au pied de la lettre et de la servir mûre... et chaude. Pour ce faire, elle est pochée pendant trois minutes au steamer à 80 °C, puis servie avec de la glace à la vanille ou une vinaigrette à base de vinaigre balsamique et de poivre et, là, elle finit par fondre sur la langue.