



LES BIENFAITS DE LA FRAISE ET SES PÉTILLANTES RECETTES !

La fraise, l'un des ingrédients des jus de fruits pétillants Kidibul, est l'un des fruits les plus consommés en été en France. Nous allons vous présenter les bienfaits que peut avoir ce fruit sur le corps humain ainsi que de délicieuses recettes à réaliser !

LES BIENFAITS !

1. La fraise est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre diverses infections.
2. La fraise peut être considérée comme un « super aliment ». Elle contient du cuivre, du potassium, du phosphore, du magnésium, de la vitamine B6 et des oméga-3. Que du bon pour notre santé !
3. La fraise est un fruit gourmand et ensoleillé. Il ne faut pas oublier qu'elle est bien meilleure en été et qu'il ne faut pas en abuser pendant le reste de l'année.





LES BIENFAITS DE LA FRAISE ET SES PÉTILLANTES RECETTES !

LES PÉTILLANTES IDÉES DE RECETTES !

1. A l'aide de ce fruit, tu pourras réaliser la gourmande recette de fraises enrobées de chocolat, spécialement concoctée par Kidibul et que tu pourras retrouver sur notre site web (rubrique recette).
2. Il te sera aussi possible de réaliser des tartes aux fraises. Ce fruit apportera onctuosité et générosité à ton dessert.
3. Rien ne vaut une bonne salade de fruits pour faire le plein de vitamines. Tu pourras l'agrémenter de fraises et d'autres fruits de saison pour ton plus grand bonheur !
4. Plus surprenant, la fraise se consomme aussi en plat. On y pense assez peu mais elles peuvent agrémenter les salades d'été comme un condiment.

