



## Les aliments sains et leurs recettes



### 5 fruits santé

Auteur : JM Riom – Date : juin 2017

[Suivez-moi sur facebook](#)

## Table des matières

.....	1
Les aliments sains et leurs recettes.....	1
.....	1
Le Pamplemousse, Une Amertume Protectrice .....	3
Bénéfices sur la santé.....	4
Lire la suite de l'article .....	4
La Figue Et Ses Atouts Santé.....	5
Côté nutrition .....	6
<a href="#">Lire l'article complet</a> .....	7
Le Kiwi : des Vitamines et des Antioxydants .....	8
Nutrition .....	8
Il est votre ami pendant tout l'hiver grâce à son exceptionnelle teneur en vitamine C qui booste les défenses immunitaires. Vitamines A, B1, B2, E, K sont également bien représentées auxquelles s'ajoutent des antioxydants. ....	8
Lire la suite de l'article .....	8
Oranges et Mandarines, Une Cure De Vitamine C.....	9
Les oranges, le plein de vitalité .....	9
Les atouts santé.....	10
<a href="#">Lire l'article complet</a> .....	11
La Pomme : Bienfaits Et Nutrition .....	12
Quelles pommes choisir ? .....	12
Pesticides.....	13

## Le Pamplemousse, Une Amertume Protectrice

Le pamplemousse est une baie qui appartient à la famille des rutacées. On consomme sa chair acidulée et juteuse. Son amertume et son acidité, font qu'on le délaisse au profit des autres agrumes comme l'orange ou les clémentines. Dommage car il renferme des composés protecteurs très efficaces.



Le pamplemousse, une saveur acidulée

En réalité, on consomme des variétés hybrides du pamplemousse qui sont plus douces et plus sucrées que le fruit d'origine. Le sweetie et le pomelo sont les variétés les plus courantes. La pleine saison s'étend de janvier à juin : c'est pendant cette période qu'il est le plus sucré et le plus agréable à la dégustation.

Le pomelo chinois, vendu dans son filet, renferme une chair moins juteuse et présente un mésocarpe blanc très épais.

A l'achat, préférez les fruits les plus lourds, ce qui assure un fruit riche en jus. La peau doit être exempte de taches brunes. En cuisine, ne le cantonnez pas au dessert, il se marie très bien avec les salades et les avocats. Mais si vous préférez terminer votre repas par un pamplemousse, attention à la quantité de sucre ajoutée pour cacher son acidité... on a rapidement la main lourde !

### **Bénéfices sur la santé**

Anticancer, alcalinisant (score de -2,3, source LaNutrition.fr), bon pour les artères et anti-rhume, comme [les autres agrumes](#) le pamplemousse ne manque pas d'atouts pour protéger l'organisme des multiples agressions.

Il contient des fibres (des [pectines](#)), principalement contenues dans la partie blanche et la peau des quartiers. Ce type de fibres est particulièrement doux pour le tube digestif. Les quantités quotidiennes de fibre à consommer s'élèvent à 25g. Elles permettent notamment de piéger les matières grasses avant qu'elles ne passent dans l'organisme et de faire baisser le cholestérol. Une portion apporte plus d'1 gramme de fibre.

[Lire la suite de l'article](#)

# La Figue Et Ses Atouts Santé



Figue violette

Les **figues fraîches** sont disponibles en pleine saison de la fin de l'été à l'automne. Très fragile, le fruit est ramassé à la main et est présenté dans des cagettes à alvéoles individuelles. Évidemment, la fragilité des figues fraîches se répercute sur le prix d'achat et au final, elles ne sont pas vraiment bon marché. Il est donc d'autant plus important de savoir lesquelles acheter et il est inutile d'en acheter de grandes quantités en une seule fois.

Le meilleur choix se porte sur les fruits mûrs à point, **fermes au toucher** : ni durs ni mous. Sa peau doit être lisse. Observez le pédoncule ou le bas de la figue à la recherche d'une gouttelette de sève qui perle, c'est le signe que la figue a été cueillie en pleine maturité.

Si le fruit dégage une odeur aigre, évitez de l'acheter. Un fruit trop dur sera sec et sans saveur. A l'inverse. Lorsque la peau se craquèle et qu'elle est suintante, la figue est mûre à point et gorgée de sucre : c'est la dernière limite pour la consommer.

## Côté nutrition

Une figue pèse en moyenne 50 grammes

<b>Nutriment</b>	<b>Teneur moyenne pour 100g</b>
Énergie	80 kcal
Eau	79.8 g
Lipides	0,3 g
Protéines	0,85 g
Glucides	14.3 g
Sucres	14.3 g
Amidon	0 g
Fibres	2,63 g
Sodium	1 mg
Magnésium	17 mg
Phosphore	22.5 mg
Potassium	232 mg
Calcium	39 mg
Manganèse	0,13 mg
Fer	0,37 mg
Zinc	0,15 mg
Sélénium	0,2 µg (Source USDA)
Iode	1,5 µg
Bêta-carotène	85 µg
Vitamine E	0,11 mg
Vitamine K	4.7 µg
Vitamine C	2 mg
Vitamine B1	0,06 mg
Vitamine B2	0,05 mg
Vitamine B3 ou PP	0,4 mg
Vitamine B5	0,3 mg
Vitamine B6	0,11 mg

Vitamine B9 - Folates	7.5 µg
Vitamine B12	0

La figue est reconnue pour sa **richesse en fibre** (solubles et insolubles), en potassium et [vitamine B6](#).

[Lire l'article complet](#)

# Le Kiwi : des Vitamines et des Antioxydants

Le **kiwi** est le nom d'un fruit et de l'arbuste (ou plutôt une liane) qui lui donne naissance. La plante appartient à la famille des *Actinidiacées* et est originaire des zones montagneuses chinoises. Son nom vient du néo-zélandais kivi-kivi en référence à l'oiseau emblème national du pays. La plante est dioïque, ce qui implique d'avoir des pieds mâles et des pieds femelles pour obtenir des fruits.



## Nutrition

Il est votre ami pendant tout l'hiver grâce à son exceptionnelle teneur en vitamine C qui booste les défenses immunitaires. Vitamines A, B1, B2, E, K sont également bien représentées auxquelles s'ajoutent des antioxydants.

[Lire la suite de l'article](#)



# Oranges et Mandarines, Une Cure De Vitamine C

## Les oranges, le plein de vitalité



La clémentine, un fruit riche en vitamine

L'orange est l'agrume le plus consommé en France. Sa chair acidulée, sucrée et juteuse y est certainement pour quelque chose ! Elle pousse sur un oranger appartenant à la famille des Rutacées comme le [citron](#). Sous sa peau, se cachent les quartiers qui constituent la partie consommable. Fruit d'hiver par excellence, sa pleine saison s'étale de décembre à avril. Selon les variétés, elles serviront plutôt à préparer des jus ou à être dégustées en fruit pour les oranges dîtes de table.

La navel est la principale variété d'oranges de table. Elle se pèle facilement, elle est sans pépins et juteuse. Plus sa peau est épaisse, plus le fruit est doux avec beaucoup de chair et peu de jus.

La Valencia de Floride est la variété à presser que l'on trouve le plus souvent chez les primeurs pour faire des jus. Elle contient plus de pépins que la Navel.

Les oranges sanguines se trahissent à leur peau tirant vers le rouge. Elle cache une pulpe rouge orangée. Très parfumées,

elles sont aussi souvent un peu moins douces que les autres.  
Une espèce à réserver pour les amateurs de fruits acidulés !

Une autre variété, l'orange amère est le fruit du bigaradier.  
Elle ne se consomme pas crue. Elle entre dans la préparation de confiture, marmelade ou de liqueur.

Après l'achat, vous pouvez conserver les oranges une semaine avant de les manger. Placées dans le bac à légume, vous gagnez encore quelques jours.

### **Les atouts santé**



En bio, utilisez le zeste d'orange en cuisine

L'orange est une excellente source de vitamine C aux propriétés immunostimulantes. L'effet est décuplé par la synergie des flavonoïdes présents dans les fruits.

Parmi ces flavonoïdes, il y a principalement l'hespérétine. La concentration de ce composé est plus élevée dans le zeste et les

parties blanches de l'orange. Les flavonoïdes ont une action anti-radicalaire protégeant l'organisme de multiples maladies graves (cancers, cardio-vasculaire, maladies chroniques)

**[Lire l'article complet](#)**

# La Pomme : Bienfaits Et Nutrition



La pomme, le fruit préféré des français

La pleine saison des **pommes**, grâce aux différentes variétés, s'étend du mois de septembre au mois de mai. Elle est toutefois disponible toute l'année. **C'est le fruit le plus consommé** en France. Chaque foyer en consomme en moyenne 20 kg par an. Malgré son apparente banalité, elle cache de petits trésors pour la santé !

## Quelles pommes choisir ?

**Il en existe une multitude de variétés**, mais au final les supermarchés traditionnels n'en commercialisent qu'une dizaine. Golden, Royal gala, Granny Smith, Pink lady, Fuji, Braeburn, Reinette figurent parmi les plus courantes.

Selon les variétés, la récolte est plus ou moins précoce. Certaines doivent être consommées rapidement après la cueillette. D'autres nécessitent une période maturation et sont croquées plus tardivement dans l'année.

Les méthodes de conservation naturelle généralement utilisées en **agriculture biologique** passent par une mise en chambre froide et/ou un appauvrissement de l'atmosphère en oxygène.

Ces conditions de stockage permettent de ralentir la maturation de la pomme.

### [Lire la suite](#)

Mais toutes les pommes n'ont pas droit à ce traitement de faveur. **Les industriels** ont mis au point des techniques de conservation qui leur permettent de distribuer la même variété de pomme toute l'année. Les méthodes étant très efficaces, rien ne garantit le consommateur que la pomme provienne de la récolte de l'année. Je vous invite à regarder ce [reportage TV](#), particulièrement instructif.

### **Pesticides**

Selon une étude de 2008 de la DGCCRF, **les limites maximales de pesticides résiduels** sur les pommes sont trop fréquemment dépassées. Les pesticides se concentrent sur la peau mais l'on en retrouve également dans la pulpe.

L'épluchage épais est donc recommandé et cela est bien dommage car c'est dans la peau que se concentrent certains nutriments intéressants pour la santé.

La consommation de produits issus de l'agriculture biologique est à privilégier. Ils sont plus chers mais on peut manger la peau. Il y a donc moins de pertes.

Les aliments sains et leurs Recettes de cuisine sur  
[Alimentsain.fr](http://Alimentsain.fr) ©