



L'orange

Le second fruit le plus consommé
en France !

L'orange, vous connaissez bien sûr ! Provenant principalement d'Espagne mais aussi d'Afrique du nord et du bassin méditerranée en règle générale, l'orange est le fruit par excellence qui vous permet de garder du tonus, de dynamiser votre organisme et de vous aider à mincir en consommant un aliment avec du goût et une saveur incomparable.

Présentation

L'orange est un fruit que l'on retrouve en cuisine, que ce soit en pâtisserie, en confiserie mais aussi dans la préparation de plats chauds. On la retrouve en coulis, en sauce, en confiture, sous la forme caramélisée, pains d'épices, en moelleux, en jus ou sirop, en liqueur, etc. Elle se marie parfaitement avec des viandes comme le porc, le rôti ou le poulet mais aussi des fruits de mer comme les coquilles Saint-Jacques. L'orange, enfin, se décline en **4 variétés** : le navel (sans pépins), la blonde qui est une orange d'hiver uniquement, la sanguine (avec une pulpe rouge) et l'orange dite tardive avec une chair claire.

Vertus

L'orange est avant tout connue pour son **incroyable apport en vitamine C** : en effet, tout l'apport nécessaire journalier en vitamine C se retrouve concentré dans l'orange et comme la peau de cet agrume est résistante et opaque, la vitamine C demeure entière. Il est conseillé d'en consommer régulièrement et notamment durant l'hiver pour lutter contre les épisodes de fatigue et de froid. Son **apport énergétique est moyen**, à savoir 45 calories pour 100 g de fruits. L'orange est également **riche en calcium** : c'est une donnée qui n'est pas connue du grand public et pourtant ce fruit regorge de calcium (40 mg pour 100 g alors que les autres fruits peinent à atteindre les 10 mg). C'est un fruit que l'on recommande pour lutter contre l'ostéoporose car avec son apport en calcium ainsi qu'en phosphore, l'assimilation calcique est équivalente à celle du lait. L'orange est conseillée pour **faciliter la digestion**, surtout chez les personnes ayant des troubles digestifs : son action vitaminique booste le métabolisme, la digestion et les acides organiques qui la constituent vont faciliter une meilleure assimilation.

Inconvénients

La consommation d'orange n'est pas recommandée pour les personnes suivant un traitement antiacide : pour les personnes souffrant de problèmes gastriques ou ayant l'œsophage fragile, l'orange est déconseillée pour ne pas accroître le déséquilibre acide et causer des brûlures.

Minceur

Parmi tous les fruits qui existent, l'orange figure en bonne position quand on souhaite réaliser une cure minceur. Son large apport en vitamine C, sa fraîcheur, ses minéraux, son acide citrique participent à une meilleure santé du système cardio-vasculaire. Les aliments sont plus facilement assimilés et l'organisme garde toute sa fraîcheur et tout son tonus durant la journée. Avec ses 45 calories/100g, il est un fruit à utiliser et à combiner avec tous vos plats, quelle que soit la saison. Si vous pratiquez un sport dans le cadre de votre régime minceur, n'hésitez pas à consommer l'orange, notamment en jus pressé car ce fruit contient des glucides nécessaires à l'organisme après l'effort.