



On le trouve sur les étals en décembre, le litchi est un fruit festif qui regorge de vitamines.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Acheter de bons litchis frais ne s'improvise pas ! Toujours cueilli mûr, il reste un fruit délicat.

Au toucher, le fruit doit être suffisamment dur et son écorce intacte. Fuyez les litchis dont l'écorce se craquelle !

... ET BIEN LE CONSERVER

Bien au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur, le litchi peut être gardé 15 jours. Mais dès qu'il passe plus de deux jours à l'air ambiant, son écorce brunit.

NUTRITION ET BIENFAITS

Source d'énergie par sa teneur en vitamine C et en glucides, le litchi contient également une grande quantité de vitamines B. Ses minéraux (et notamment sa teneur élevée en potassium) contribuent à votre bien-être.

COMMENT ÇA POUSSE ?

Le litchi est le fruit d'un arbre tropical originaire du sud de la Chine de 5 à 10 m et pouvant dépasser 15 m. Une fois mûr, le litchi adopte une jolie teinte rose tyrien. Lors de la récolte, les grappes de fruits sont cassées ou coupées, et les fruits, protégés du soleil, sont ensuite détachés de leur grappe.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

