

LES FRUITS LONGANE

Le longane ou longani ou œil du dragon est un fruit comestible riche en vitamine C. Il est généralement consommé frais de la même manière que le litchi.

IR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Lors de l'achat d'un longane, choisir de préférence les fruits de couleur brune et qui ne montrent pas des fissures ou des tâches. Le longane a une croûte ferme, et c'est pour cela qu'il est moins périssable que le litchi.

... ET BIEN LE CONSERVER

Les fruits mûrs doivent être gardés dans le réfrigérateur pour les consommer dans les prochains jours. Pour une meilleure conservation, vous pouvez mettre le fruit dans le réfrigérateur dans un sac perforé. L'écorce, plus fine, est facile à peler et les pépins ne sont



pas comestibles.

NUTRITION ET BIENFAITS

Le longane cumule les atouts santé : il est une excellente source de vitamine C. Une portion de 100 g comble 140 % des besoins journaliers !

COMMENT ÇA POUSSE ?

Le longanier est un arbre d'aspect proche du litchi. Cet arbre à feuilles persistantes, d'environ vingt mètres de hauteur, est originaire du Sud-Est de la Chine et d'Asie du Sud-Est.

Saisons de production

