Son goût sucré légèrement acidulé excite les papilles. Un concentré d'énergie et de bien-être à croquer et à boire !

Choisir l'orange

Prenez-la en main. La chair doit être ferme sous les doigts. Mais ne vous fiez ni à l'épaisseur de la peau ni à sa couleur. Un agrume peut ainsi être vert et bien mûr, à l'instar de la clémentine.

Conserver l'orange

L'orange se conserve facilement et assez longtemps. Vous pouvez choisir de la garder à l'air ambiant pendant une semaine, ou bien lui réserver une place dans le bac à légumes du réfrigérateur. Vous pourrez la consommer pendant 10 jours, tout en conservant son hydratation – et donc son jus !

Les apports et les bienfaits de l'orange

L'orange assure un apport optimal en vitamine C. Un seul fruit permet de couvrir pratiquement l'apport journalier recommandé. Ne vous privez donc pas et faites-en l'alliée de tous les jours, en quartiers ou en jus, pour lutter contre la fatigue ! Sans compter que cet agrume est peu énergétique avec à peine plus de 45 kcal aux 100 g.
En plus de sa haute teneur en vitamine C, l'orange est riche en magnésium (12,4 mg/100 g en moyenne) et en fibres (2,8 g/100 g en moyenne).

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production

Faible production

Production intermédiaire

Pleine production

Production locale peu significative