



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

### CHOISIR ET CONSERVER

#### TROUVER LE BON PRODUIT

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.

#### ... ET BIEN LE CONSERVER

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 !



### NUTRITION ET BIENFAITS

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

