LES FRUITS

PAMPLEMOUSSE

Cet agrume dynamise le quotidien grâce à sa richesse en vitamines et minéraux, et sa saveur généreuse.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Ce bel agrume sucré et gourmand qu'est le pomelo réclame un peu d'attention pour le choisir le plus juteux possible :

choisissez un fruit à la peau bien lisse, ferme et brillante ;

soupesez-le ; le pomelo doit être lourd, garantissant une belle densité de sa pulpe.

Et, en fonction de vos préférences gustatives, optez pour un pomelo rose ou rouge à la pulpe sucrée ou un pomelo jaune, plus acidulé.

… ET BIEN LE CONSERVER

Le pomelo se conserve très bien une dizaine de jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou huit jours à l'air ambiant.

Une fois ouvert, consommez le fruit immédiatement, sans quoi la pulpe s'assèche et les vitamines disparaissent, oxydées à l'air.

NUTRITION ET BIENFAITS

ar toutes ses qualités nutritives et gustatives, le pomelo s'intègre parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Tonique, rafraîchissant et léger, cet agrume vous apporte une bonne quantité de vitamine C. Faites-vous plaisir : il est pauvre en calories !

En plus de sa haute teneur en vitamines, le pomelo est riche en phosphore (13,8 mg/100 g en moyenne) et en fibres (1,33 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