

FRUITS de A à Z



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



cancer care | action cancer
ontario | ontario



Canadian
Cancer
Society
Société
canadienne
du cancer



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

Légumes et fruits de A à Z est un guide sur une variété de légumes et de fruits. Il comprend de l'information sur la nutrition, des recommandations pour la sélection et la conservation ainsi que des idées pour la préparation. On peut se rapporter au guide tout au long du programme. Assurez-vous de le lire en entier et de l'utiliser si vous avez des questions sur un légume ou un fruit en particulier.

Légumes et fruits de A à Z fournit de l'information sur la nutrition pour la plupart des légumes et des fruits énumérés. Cette information est basée sur les règles actuelles d'étiquetage nutritionnel au Canada, publiées le 1^{er} janvier 2003.



Ananas

1 portion du Guide alimentaire = 2 tranches (2 cm X 9 cm) ou 1/2 tasse de cubes

Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de potassium
- ▶ Source de fibres

Recherchez :

- Un gros ananas dodu à l'arôme parfumé.
- Les feuilles du sommet devraient être vert foncé.

Conservation :

- ▶ Réfrigérez sans le couvrir pendant 2 ou 3 jours.

Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez les deux extrémités.
- ▶ Enlevez l'écorce en bandes à partir du sommet jusqu'à la base. Enlevez le cœur.
- ▶ Pour enlever les yeux, coupez en diagonale.

Idées savoureuses :

- ▶ Il n'y a rien de mieux que de l'ananas frais sur un plateau de fruits. Utilisez un yogourt aromatisé aux fruits comme trempette.



Banane

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de vitamine C

Recherchez :

- Des bananes fermes et dodues sans meurtrissures.
- Les bananes tachées de brun sont mûres. Les bananes mûres sont plus sucrées et molles.

Conservation :

- ▶ Conservez à la température ambiante jusqu'à ce qu'elles soient mûres.
- ▶ Une fois mûres, les bananes peuvent être réfrigérées. La pelure noircira, mais le fruit sera encore frais.

Préparation :

- ▶ Pelez et mangez. Une fois coupée, les bananes brunissent. Enduisez de jus de citron pour éviter que cela ne se produise.
- ▶ Utilisez des bananes très mûres dans la cuisson.

Idées savoureuses :

- ▶ Essayez une banane royale santé ! Coupez une banane sur la longueur et placez-la dans un bol. Versez du yogourt entre les morceaux de banane. Couvrez de petits fruits frais ou congelés et de granola.



Bleuet

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des bleuets fermes, secs et dodus.
- Ils devraient être d'une couleur foncée avec du bleu poudre sur le dessus.

Conservation :

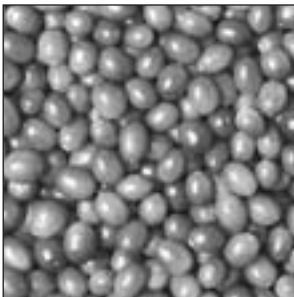
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez sur un essuie-tout dans un plat peu profond. Couvrez d'une pellicule de plastique. Réfrigérez jusqu'à 10 jours.
- ▶ Pour conserver plus longtemps, congelez dans un contenant hermétique jusqu'à 1 an.

Préparation :

- ▶ Rincez. Enlevez les bleuets endommagés. Mangez crus ou utilisez dans la cuisson.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez des bleuets à vos muffins favoris ou à la pâte à crêpes. Si vous utilisez des bleuets congelés, ne les décongelez pas sinon la pâte deviendra bleue. Ajoutez les bleuets à la pâte à la dernière minute.



Canneberge

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des canneberges propres, fermes et bien colorées.
- Évitez les canneberges ratatinées ou molles.

Conservation :

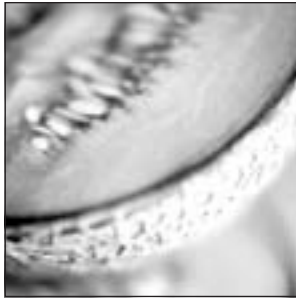
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à 1 mois.
- ▶ Les canneberges surgelées peuvent être conservées dans un contenant couvert ou un sac de plastique dans le congélateur jusqu'à un an.

Préparation :

- ▶ Rincez et séchez. Faites cuire seulement jusqu'à ce que les canneberges éclatent. Si vous les faites cuire plus longtemps, les canneberges deviendront en bouillie et amères.

Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez des canneberges fraîches dans les relishes, les sauces et les produits de boulangerie et pâtisseries comme les pains et les muffins.
- ▶ Faites une sauce de canneberges sans cuisson ! Broyez les canneberges dans un robot culinaire avec des pommes, des oranges et des abricots séchés.



Cantaloup

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse de cubes (environ 1/4 d'un cantaloup moyen)

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamines A et C et en potassium
- ▶ Bonne source de folates
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Une écorce jaune-or avec un bon relief.
- Le fruit mûr est légèrement mou et a une odeur de musc.

Préparation :

- ▶ Rincez, coupez en deux et enlevez les pépins avec une cuillère. Enlevez la chair avec une cuillère ou pelez et coupez en morceaux.

Conservation :

- ▶ Faites mûrir à la température ambiante, légèrement couvert.
- ▶ Réfrigérez le fruit mûr ou coupé dans un contenant couvert jusqu'à 3 jours.

Idées savoureuses :

- ▶ Le goût sucré du cantaloup accompagne bien les viandes salées comme le jambon sec à l'italienne (prosciutto).



Carambole

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit ferme à la pelure luisante.
- Le fruit est mûr lorsqu'il a un arôme parfumé et que la peau est jaune doré avec des côtes légèrement brunies.
- Évitez les fruits meurtris.

Préparation :

- ▶ Lavez, séchez et coupez en travers en tranches minces.

Conservation :

- ▶ Faites mûrir à la température ambiante.
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à deux jours.

Idées savoureuses :

- ▶ La carambole a une chair croquante et juteuse et une saveur âpre et sucrée. Sa forme en étoile en fait une belle garniture comestible !
- ▶ La carambole ajoute du sucré à votre sauté ou aux salades de légumes ou de fruits.



Cerise

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse (10 cerises)

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des cerises dodues et luisantes. Plus la couleur est foncée plus le fruit est sucré.
- Évitez les cerises très molles ou ratatinées.

Conservation :

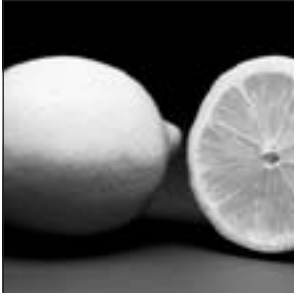
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez sur un essuie-tout dans un plat peu profond. Couvrez d'une pellicule de plastique. Réfrigérez jusqu'à trois jours.

Préparation :

- ▶ Rincez. Enlevez les tiges et les noyaux. Mangez crues ou utilisez dans la cuisson.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez quelques gouttes d'extrait d'amande pur aux cerises cuites pour faire ressortir le goût de la cerise.



Citron

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyen

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des citrons fermes, à la peau lisse et d'un jaune éclatant. Ils devraient être lourds pour leur taille.

Conservation :

- ▶ Conservez à une température ambiante fraîche pendant une semaine.
- ▶ Ou encore, réfrigérez jusqu'à un mois.
- ▶ Pour obtenir beaucoup de jus, conservez les citrons à la température ambiante.

Préparation :

- ▶ Rincez. Pressez le citron pour en extraire le jus ou coupez-le en tranches pour vous 'en servir comme garniture.
- ▶ Pour vous servir du zeste, rincez, essuyez et râpez la peau.

Idées savoureuses :

- ▶ Faites votre propre limonade ! Placez votre main sur le citron et faites-le rouler lentement mais fermement sur le comptoir. Coupez et pressez le jus. 6 citrons moyens donneront 1 tasse de jus de citron.



Coing

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyen

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un gros fruit lisse. Quelques meurtrissures n'affectent pas le goût.

Conservation :

- ▶ Ne laissez pas les coings se toucher.
- ▶ Enveloppez dans du plastique et réfrigérez pendant 3 à 4 semaines.

Préparation :

- ▶ Les coings doivent être cuits. Ils conservent bien leur forme.
- ▶ Pelez et enlevez le noyau. Pochez, mijotez ou cuisez au four.

Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez les coings comme ingrédients dans les confitures, les gelées, les marmelades et les sauces.



Datte

1 portion du Guide alimentaire = 1/4 tasse (5-6 petites)

Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de potassium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des dattes brunes et dodues à la peau lisse.

Conservation :

- ▶ Réfrigérez dans un sac de plastique jusqu'à deux semaines.

Préparation :

- ▶ Si les dattes sont prises ensemble, placez-les au four à micro-ondes à médium pendant 45 secondes. Laissez reposer. Séparez-les. Hachez les dattes pour les utiliser dans la cuisson ou mangez-les entières.

Idées savoureuses :

- ▶ Les dattes ajoutent de la saveur et de la texture à une variété de plats comme les salades de fruits, les produits de boulangerie et pâtisseries, et la farce pour volaille.



Durion

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Bonne source de potassium et de folates
- ▶ Riche en matières grasses et en calories

Recherchez :

- Un fruit pâle avec une grosse tige solide. Vous devriez pouvoir entendre les pépins lorsque vous le brassez.
- Évitez les durions avec des trous.

Conservation :

- ▶ Faites mûrir à la température ambiante.
- ▶ Il est mûr lorsque la peau dure commence à craquer. Mangez immédiatement.

Préparation :

- ▶ Pour ouvrir un durion, coupez le long des lignes visibles entre les épines. Mangez cru ou utilisez dans les produits de boulangerie ou pâtisseries.
- ▶ Les durions dégagent une forte odeur, mais ils sont sucrés et crémeux.

Idées savoureuses :

▶ *Gâteau au durion*

Travaillez le beurre en crème (3/4 tasse) avec le sucre (3/4 tasse). Ajoutez en battant 4 jaunes d'œuf et 1/2 tasse de chair de durion. Dans un autre bol, battez 4 blancs d'œuf jusqu'à consistance très ferme. Incorporez au mélange. Incorporez doucement 1-1/4 tasse de farine. Faites cuire dans un moule graissé pendant 1 heure à 350 °F.

Avis spécial :

Ne mangez pas de durion avec de l'alcool. Le mélange de durion et d'alcool peut causer une réaction sérieuse.



Figue

1 portion du Guide alimentaire = 3 figues moyennes, drainées

Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de calcium, de fer

Recherchez :

Fraîches :

- La couleur des figues varie du vert au jaune, brun, mauve ou noir.
- Les figues fraîches devraient être dodues et assez molles.
- Évitez les figues meurtries ou à la senteur aigre.

Séchées :

- Évitez les figues noircies et moisies.

Conservation :

Fraîches :

- ▶ Les figues sont mûres lorsqu'elles sont légèrement molles. Manipulez-les avec soin. Elles meurtrissent facilement.
- ▶ Placez les figues fraîches sur une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réfrigérez jusqu'à sept jours.

Séchées :

- ▶ Conservez les figues séchées dans un contenant hermétique dans le réfrigérateur jusqu'à six mois.

Préparation :

- ▶ Mangez les figues fraîches ou séchées entières ou coupées en deux. Vous pouvez manger les petits pépins.
- ▶ Utilisez dans les confitures ou les conserves et dans les produits de boulangerie et pâtisseries.

Idées savoureuses :

- ▶ Prenez quelques figues pour une collation rapide en quittant la maison. Pour ajouter de la variété, mélangez-les avec d'autres fruits séchés comme des pruneaux, des dattes, des abricots ou des raisins secs.



Figue de Barbarie

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C, potassium et calcium
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit ferme sans meurtrissures à la pelure allant du jaune au rouge.
- Les fruits mûrs sont entièrement rouges.

Conservation :

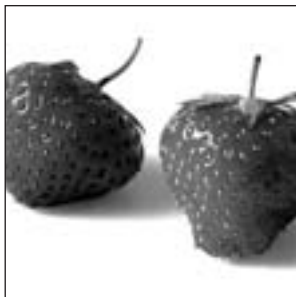
- ▶ Faites mûrir à la température de la pièce.
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez les figues de Barbarie mûres jusqu'à cinq jours.
- ▶ Le fruit pelé se congèle.

Préparation :

- ▶ Pour peler, portez des gants de caoutchouc. Cela vous protégera des épines.
- ▶ Pelez et retirez la pulpe. Coupez en cubes ou en tranches.
- ▶ Vous pouvez manger les petits pépins.

Idées savoureuses :

- ▶ La figue de Barbarie est juteuse et sucrée. Arrosez de jus de citron ou de lime pour accentuer la saveur. Utilisez dans les salades de fruits ou comme garniture pour les mets à base de viandes.



Fraise

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, tranchées (environ 5 moyennes)

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des fraises fermes, dodues et entièrement rouges dont les queues sont d'un vert vif.
- Les fraises ne mûrissent pas après avoir été cueillies.

Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez-les sur un essuie-tout dans un contenant peu profond. Couvrez d'un essuie-tout et réfrigérez jusqu'à deux jours.
- ▶ Pour conserver plus longtemps, congelez les fraises dans un contenant couvert. Les fraises congelées se conservent jusqu'à un an.

Préparation :

- ▶ Rincez doucement, épongez et enlevez les queues.

Idées savoureuses :

- ▶ Essayez un yogourt fouetté aux fraises !
Mettez en purée 1/2 ou 1 tasse de yogourt nature avec 6 grosses fraises congelées ou fraîches. Ajoutez 1 c. à thé de sucre et une pincé de vanille.



Framboise

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des framboises fermes, dodues et de couleur vive.
- Évitez les framboises avec du moisi ou des meurtrissures.

Conservation :

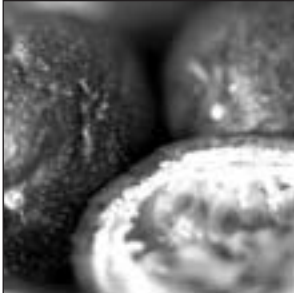
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez-les sur un essuie-tout dans un contenant peu profond. Couvrez d'un essuie-tout et réfrigérez jusqu'à deux jours.
- ▶ Pour conserver plus longtemps, congelez les framboises dans un contenant couvert. Les framboises congelées se conservent jusqu'à un an.

Préparation :

- ▶ Rincez doucement et épongez.

Idées savoureuses :

- ▶ Soupe froide aux framboises
- Placez 2 tasses de framboises congelées et 1 tasse de crème sure légère dans un robot culinaire. Mélangez jusqu'à consistance lisse. Égouttez avec un tamis pour enlever les graines. Ajoutez une grosse pincée de cardamome. Ajoutez du sucre au goût. Éclaircissez avec de l'eau si nécessaire. Bon appétit !



Fruit de la passion

1 portion du Guide alimentaire = 4 moyens

Nutrition :

- ▶ Très riche en fibres
- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Bonne source de fer et de potassium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit pourpre, rose ou jaune ayant la forme d'un œuf.
- Le fruit de la passion est mûr et prêt à manger lorsqu'il est ratatiné.

Conservation :

- ▶ Faites-le mûrir à la température ambiante.
- ▶ Une fois mûr, enveloppez tout le fruit dans du plastique et congelez-le. Assurez-vous qu'il soit bien enveloppé.

Préparation :

- ▶ Coupez le fruit en deux et enlevez la chair à la cuillère. Le fruit de la passion est juteux et jaune. Vous pouvez manger les pépins.

Idées savoureuses :

- ▶ Le fruit de la passion a un goût sucré et âpre et un arôme parfumé. Utilisez-le dans les desserts, les jus et les confitures.
- ▶ Essayez-le sur des fruits frais ou de la crème glacée. Enlevez simplement la pulpe à la cuillère, ajoutez un peu de sucre si désiré et servez !



Goyave

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Source de potassium

Recherchez :

- Un fruit ferme, vert ou jaune.
- Évitez la goyave avec des taches noires.

Conservation :

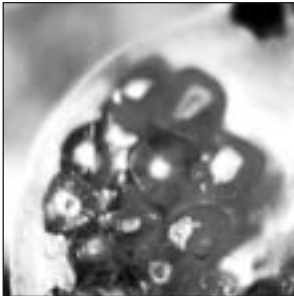
- ▶ Faites mûrir à la température ambiante, à l'abri du soleil. Les goyaves sont mûres lorsqu'elles sont molles et ont un arôme parfumé.
- ▶ Lorsqu'elles sont mûres, réfrigérez pendant un ou deux jours.

Préparation :

- ▶ Coupez en deux sur la longueur et enlevez la chair à la cuillère.
- ▶ Ou pelez et coupez en tranches minces.

Idées savoureuses :

- ▶ La goyave a un goût un peu âpre, semblable aux fraises, ananas et bananes.
- ▶ Utilisez-la dans les desserts et les salades de fruits. On peut manger les pépins de la chair.



Grenade

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des grosses grenades, lourdes pour leur taille.
- Examinez l'extrémité du haut. Si un nuage poudreux apparaît à la simple pression, ne l'achetez pas.

Conservation :

- ▶ Conservez à la température ambiante pendant quelques jours.
- ▶ Ou réfrigérez pendant deux à trois mois.
- ▶ Les pépins et le jus peuvent être congelés.

Préparation :

- ▶ Seuls les pépins de la grenade sont comestibles.
- ▶ Pour enlever les pépins, faites des incisions peu profondes dans la peau épaisse. Repliez la peau et enlevez les pépins. Essayez de ne pas couper dans la grenade. Le jus s'échappera des pépins et il tache.

Idées savoureuses :

- ▶ Saupoudrez les pépins de grenade sur des salades, des desserts ou de la crème glacée.
- ▶ Pour faire du jus, écrasez les pépins dans un mélangeur. Égouttez. Utilisez le jus dans les breuvages, les sauces et les gelées.



Groseille à grappes

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Si vous prévoyez les manger crus, choisissez-les d'une couleur foncée et reluisants.
- Si vous prévoyez les faire cuire, choisissez les plus pâles.

Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Laissez-les en grappes. Réfrigérez sur un essuie-tout jusqu'à trois jours.

Préparation :

- ▶ Rincez et séchez bien. Mangez crus ou ajoutez aux pâtisseries.

Idées savoureuses :

- ▶ Les cassis ont une saveur forte. Utilisez-les dans les confitures, les sirops et les jus.
- ▶ Les groseilles rouges ont une saveur âpre et les groseilles blanches ont moins de saveur. Les deux sont bonnes si on les mange fraîches.



Groseille à maquereau

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fer
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des baies dures et sèches. Les baies rose-mauve sont moins âpres.

Conservation :

- ▶ Placez sur un essuie-tout dans un plat peu profond. Couvrez d'une pellicule de plastique. Réfrigérez jusqu'à deux semaines.

Préparation :

- ▶ Lavez et séchez. Coupez les petites tiges. Mangez crues ou cuites.

Idées savoureuses :

- ▶ Les groseilles à maquereau mûres ont un goût sucré et délicat semblable aux raisins. Utilisez dans les conserves et les pâtisseries.



Kaki

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyen

Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de vitamines A et C
- ▶ Très riche en fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des kakis orange foncé sans traces de jaune. Quelques taches n'affectent pas le goût.
- Évitez les kakis verts ou ratatinés. Évitez les fruits dont la peau est endommagée.

Conservation :

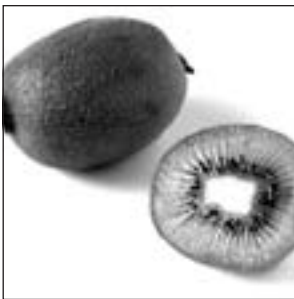
- ▶ Faites mûrir les kakis à la température ambiante. Ils sont mûrs lorsqu'ils sont mous.
- ▶ Conservez les kakis mûrs au réfrigérateur jusqu'à trois jours.

Préparation :

- ▶ Rincez.
- ▶ Pour peler, coupez la feuille/queue (pétiole), puis coupez en deux sur la longueur. Insérez un couteau coupant entre la chair et la peau. Retirez la peau du fruit.

Idées savoureuses :

- ▶ Le kaki de type *fuyu* est ferme et est idéal pour peler et couper. Ajoutez-le à une salade de fruits ou mangez-le en tranches.
- ▶ Le kaki de type *hachiya* est mou. Mettez-le en purée pour l'utiliser comme garniture sur un dessert ou dans les produits de boulangerie et pâtisseries.



Kiwi

1 portion du Guide alimentaire = 2 moyens

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Source de potassium
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un kiwi dont la peau n'est pas brisée ou meurtrie.
- Évitez les kiwis trop mous et moisis.

Conservation :

- ▶ Faites mûrir sur le comptoir, sans les couvrir, à l'abri du soleil. Le fruit mûr sera légèrement mou.
- ▶ Une fois le kiwi mûr, réfrigérez jusqu'à deux semaines.

Préparation :

- ▶ Rincez. Mangez avec ou sans la peau.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez des tranches de kiwi à vos céréales, gaufres, pain doré ou crêpes !



Litchi

1 portion du Guide alimentaire = 7 moyens

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Fruit lourd.
- Évitez les litchis ratatinés ou dont l'écorce est cassée.

Conservation :

- ▶ Enveloppez dans un essuie-tout et placez dans un sac de plastique. Réfrigérez jusqu'à trois semaines.

Préparation :

- ▶ Brisez l'écorce avec vos ongles et mangez. Attention au noyau. Mangez cru ou cuit.

Idées savoureuses :

- ▶ Jambon au four délicieux ! Les litchis servent d'attendrisseur et donnent au jambon un parfum additionnel. Ajoutez les litchis pendant les dernières minutes de cuisson. Piquez-les sur le jambon à l'aide de cure-dents. Les litchis cuits ont aussi bon goût !
- ▶ Les litchis frais ou en conserve sont aussi une collation rafraîchissante. Vous pouvez également les ajouter à une salade de fruits.



Mangue

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 grosse mangue

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamines A et C
- ▶ Très riche en fibres
- ▶ Source de potassium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit dodu sans taches vertes. Les mangues mûres sont légèrement molles et ont un arôme de musc et parfumé.
- Évitez les fruits mous, meurtris ou ratatinés.

Conservation :

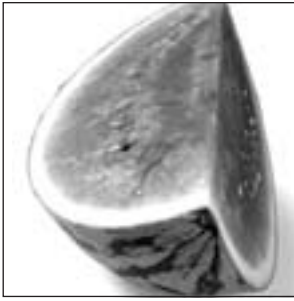
- ▶ Faites mûrir les mangues à la température ambiante sans les couvrir.
- ▶ Une fois mûres, réfrigérez jusqu'à trois jours.

Préparation :

- ▶ La mangue peut être difficile à couper en raison de son gros noyau. Utilisez un couteau long pour couper chaque côté du noyau. Coupez chaque moitié en cubes toujours attachés à la peau. Retournez la peau et mangez le fruit ou enlevez la peau.

Idées savoureuses :

- ▶ Salsa de mangues
Mélangez 1 mangue coupée en dés, 1 tasse de fraises tranchées, 1/2 tasse d'oignon rouge finement haché, 2 c. à table de sucre et 1/4 tasse de jus de lime frais. Mélangez doucement jusqu'à ce que le tout soit homogène. Couvrez et laissez reposer à la température de la pièce pendant 20 minutes. Incorporez 3 c. à table de coriandre fraîche hachée. Servez avec des croustilles de maïs ou comme plat d'accompagnement avec du poulet ou du poisson.



Melon d'eau (Pastèque)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse de cubes

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un melon ferme et ovale. Les côtés devraient être ronds et verts, et un côté jaunâtre.
- Si coupé, choisissez un melon dont la pulpe est rouge vif.

Conservation :

- ▶ Conservez le melon entier réfrigéré ou au frais jusqu'à une semaine.
- ▶ Le melon coupé doit être couvert et réfrigéré.

Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez le melon en morceaux ou enlevez la chair à la cuillère.

Idées savoureuses :

- ▶ Le melon d'eau est un dessert rafraîchissant en été. Enlevez la chair avec une cuillère tire-boules. Mélangez avec d'autres boules de melon comme le melon miel Honeydew ou le cantaloup.
- ▶ Essayez de mariner l'écorce du melon d'eau.



Melon miel Honeydew

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse de cubes

Nutrition :

- ▶ Riche en vitamine C
- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de folates
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Le melon devrait être lourd et avoir un arôme parfumé. La peau devrait être d'un vert-blanc.
- Choisissez des melons mûrs. Les melons récoltés avant d'être mûrs n'atteindront jamais leur pleine saveur. Les melons sont mûrs lorsque le pédoncule est légèrement mou et que vous pouvez sentir des rides sur la peau.
- Évitez les melons durs comme de la pierre ou moisis.

Conservation :

- ▶ Enveloppez les melons dans un sac de plastique. Réfrigérez jusqu'à cinq jours.
- ▶ Une fois le melon coupé, placez-le dans un contenant couvert. Réfrigérez jusqu'à trois jours.

Préparation :

- ▶ Rincez, coupez en deux et enlevez les pépins à la cuillère. Enlevez la chair à la cuillère ou pelez et coupez.

Idées savoureuses :

- ▶ Le melon miel Honeydew est un dessert rafraîchissant ou une collation. Saupoudrez de jus de lime pour lui donner plus de goût.



Mûre

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des mûres sèches et propres luisantes et dodues.

Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez sur un essuie-tout dans un plat peu profond. Couvrez d'une pellicule de plastique. Réfrigérez jusqu'à deux jours.
- ▶ Pour conserver plus longtemps, congelez dans un contenant hermétique jusqu'à un an.

Préparation :

- ▶ Rincez doucement et asséchez en tapotant.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez des mûres ou autres petits fruits au yogourt et aux céréales.



Nectarine

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Source de vitamines A et C et de potassium
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit de couleur orange-rouge. Le fruit mûr devrait être un peu mou.
- Le fruit ne devrait pas être vert.

Conservation :

- ▶ Faites mûrir le fruit ferme à la température ambiante, à l'abri du soleil.
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Une fois mûr, réfrigérez jusqu'à une semaine.

Préparation :

- ▶ Rincez et mangez.
- ▶ Pour enlever le noyau, coupez le fruit sur la longueur tout autour du noyau, puis séparez les moitiés en les tournant légèrement.
- ▶ Une fois coupées, les nectarines brunissent. Enduisez de jus de citron pour éviter que cela ne se produise.

Idées savoureuses :

- ▶ Gâteau sablé à la nectarine ! Utilisez simplement des nectarines plutôt que des fraises dans votre recette de gâteau sablé.



Noix de coco

1 portion du Guide alimentaire = 1 morceau de 2 pouces x 2-1/2 po (30 grammes)

Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Source de fer
- ▶ Riche en matières grasses et en calories

Recherchez :

- Des noix de coco lourdes pour leur taille. Vous devez entendre le liquide en les brassant.
- Évitez les noix de coco qui sont craquées ou mouillées autour des « yeux ».

Conservation :

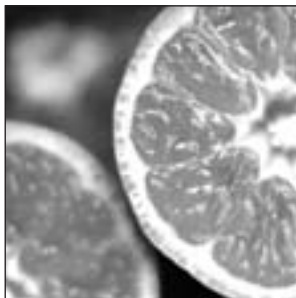
- ▶ Conservez une noix de coco entière au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.
- ▶ Une fois coupée, placez dans un contenant hermétique et conservez au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.

Préparation :

- ▶ Comment craquer une noix de coco : Percez les « yeux » et drainez le jus. Chauffez au four à 350 °F pendant 15 minutes. Laissez reposer jusqu'à ce qu'elle soit chaude, enveloppez avec une serviette et craquez avec un marteau.

Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez de la noix de coco râpée dans les produits de boulangerie et pâtisseries et les plats au cari.
- ▶ Coupez la chair de la noix de coco en lanières minces, faites rôtir et servir comme hors-d'oeuvre.



Orange

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C et source de fibres
- ▶ Source de folate et de potassium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit ferme à la peau lisse et lourd pour sa taille.
- Évitez les oranges avec des points mous.

Conservation :

- ▶ Pour obtenir le plus de jus, conservez-les à la température ambiante.
- ▶ Les oranges peuvent être conservées à la température ambiante jusqu'à une semaine.
- ▶ Ou réfrigérez jusqu'à un mois.

Préparation :

- ▶ Rincez, pelez et mangez.
- ▶ Les oranges à la peau mince sont meilleures pour le jus. Coupez et pressez.

Idées savoureuses :

- ▶ Conseil pour le jus. Lorsque vous désirez du jus, placez une orange dans le four à micro-ondes. Cuisez à température élevée pendant 10 à 20 secondes. Vous serez surpris de la quantité de jus que vous obtiendrez!



Pamplemousse

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 moyen

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Pamplemousse rose plus riche en vitamine A
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit ferme et lourd pour sa taille. Sa peau devrait être lisse et mince.
- Le pamplemousse ne mûrit pas après la récolte.

Conservation :

- ▶ Conservez à une température ambiante fraîche jusqu'à une semaine.
- ▶ Ou réfrigérez jusqu'à un mois.

Préparation :

- ▶ Rincez et pelez le fruit, puis coupez-le en sections.
- ▶ Pour enlever facilement la peau blanche, placez tout le pamplemousse dans une eau bouillante. Retirez le chaudron du feu. Laissez reposer pendant quelques minutes. Lorsque vous pelez le pamplemousse, la peau blanche devrait s'enlever avec la peau.
- ▶ Vous pouvez aussi le couper en deux. Enlevez les sections à la cuillère ou pressez-le pour obtenir du jus.

Idées savoureuses :

- ▶ Des morceaux de pamplemousse ajoutent un élément de surprise aux salades vertes.



Papaye

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse de cubes de papaye (1/2 moyenne)

Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamines A et C
- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Riche en fibres
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit à la peau lisse et sans taches.
- Le fruit mûr est plus jaune que vert et est légèrement mou.

Conservation :

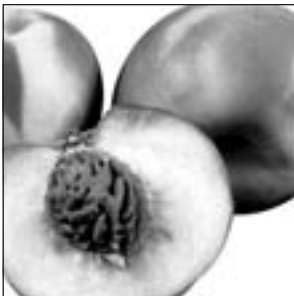
- ▶ Faites mûrir dans un sac de papier, sans le fermer complètement, à la température ambiante.
- ▶ Une fois mûre, réfrigérez jusqu'à une semaine.

Préparation :

- ▶ Rincez et coupez en deux sur la longueur. Enlevez les pépins.
- ▶ Pour peler, utilisez un éplucheur de légumes. La peau de la papaye est mince.
- ▶ Coupez en morceaux ou enlevez la chair à la cuillère.

Idées savoureuses :

- ▶ Servez la papaye coupée en deux. Saupoudrez de jus de lime.
- ▶ Ajoutez la papaye aux légumes et aux brochettes de viande préparés sur le barbecue.



Pêche

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit avec une couleur de fond jaune pâle.
- Évitez les pêches vertes.
- Les pêches mûres sont un peu molles.

Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Faites-les mûrir à la température ambiante dans un sac de papier.
- ▶ Une fois mûres, réfrigérez jusqu'à une semaine.

Idées savoureuses :

- ▶ Chutney de pêches : Placez 2 pêches pelées et coupées en dés et 1 c. à table de beurre dans une poêle. Ajoutez des grosses pincées de gingembre, de cari et de sucre. Sautez pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient molles. Servez avec du poulet.

Préparation :

- ▶ Rincez. Pour enlever le noyau, coupez sur la longueur et séparez en deux en tournant.



Plantain

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, cuit

Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des plantains fermes et lourds.
- La peau change de couleur selon la maturité. Les plantains verts ne sont pas mûrs. Les plantains jaunes sont un peu plus mûrs. Lorsque la peau est noire, ils sont très mûrs.
- On peut consommer les plantains à n'importe quel stade de maturité. Parfois, les plantains durcissent plutôt que de mûrir. Jetez ceux-là.

Conservation :

- ▶ S'ils ne sont pas mûrs, entreposez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.
- ▶ Lorsqu'ils sont très mûrs et mous, réfrigérez quelques jours.

Préparation :

- ▶ Le plantain devrait être cuit.
- ▶ Rincez. Pelez et tranchez pour faire cuire ou sauter à feu vif.
- ▶ Pour peler les plantains jaunes ou verts, coupez les extrémités. Coupez en morceaux. Ensuite, tranchez la pelure sur la longueur le long des lignes. Enlevez chaque bande de peau.
- ▶ Les plantains noirs mûrs peuvent être pelés comme une banane. Ils sont plus sucrés et peuvent être mangés crus.

Idées savoureuses :

- ▶ Les plantains verts et jaunes ont une saveur fade et farineuse. Cela les rend idéaux pour la cuisson et la friture. Servez les plantains au lieu des pommes de terre ou du riz avec votre repas.
- ▶ Les plantains bruns et noirs sont plus mous et plus sucrés. Ils font un délicieux dessert si on les fait sauter avec du beurre, puis on les saupoudre de cannelle et de cassonade.



Poire

1 portion du Guide alimentaire =
1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Source de vitamine C et de potassium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit ferme et sans meurtrissures. Les petites meurtrissures et taches n'altèrent pas la saveur.

Conservation :

Non mûres :

- ▶ Les poires sont mûres lorsqu'elles sont légèrement molles et ont un arôme parfumé.
- ▶ Faites-les mûrir à la température ambiante dans un sac de papier.
- ▶ Les poires très mûres doivent être consommées sans tarder.

Mûres :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à trois jours.

Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez et mangez.
- ▶ Les poires brunissent lorsqu'elles ont été coupées. Enduisez de jus de citron pour éviter que cela ne se produise.

Idées savoureuses :

- ▶ Salade de poire et d'épinards
Lavez et séchez 1 sac d'épinards. Coupez 2 poires non pelées. Ajoutez aux épinards, puis mélangez avec votre sauce vinaigrette favorite.



Pomme

1 portion du Guide alimentaire =
1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des pommes fermes à la peau lisse.
- Évitez les pommes meurtries. Les taches brunes n'affectent pas le goût.

Conservation :

- ▶ Conservez au réfrigérateur dans des sacs de plastique perforés. Le froid et l'humidité aident les pommes à rester croquantes, juteuses et pleines de saveur.

Préparation :

- ▶ Rincez et mangez.
- ▶ Une fois coupée, les pommes brunissent. Enduisez de jus de citron pour éviter que cela ne se produise.

Idées savoureuses :

- ▶ Soyez aventureuse ! Ajoutez des pommes aux salades et aux sandwiches.
- ▶ Utilisez des pommes dans une variété de plats cuits comme des croquants, des muffins et des pains.
- ▶ Remplacez le gras dans les produits de boulangerie et pâtisseries par de la compote aux pommes.



Prune

1 portion du Guide alimentaire = 2 moyennes

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Un fruit lisse sans craques, sans taches brunes ou points mous.

Conservation :

- ▶ Pour faire mûrir, placez dans un sac de papier, sans le fermer complètement, à la température ambiante. Le fruit mûr est légèrement mou.
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez le fruit mûr jusqu'à cinq jours.

Préparation :

- ▶ Rincez et mangez.

Idées savoureuses :

- ▶ Dessert facile aux prunes
Coupez les prunes en quatre. Enlevez les noyaux. Faites sauter les prunes et de la cassonade dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient molles. Servez sur de la crème glacée.



Pruneau

1 portion du Guide alimentaire = 1/4 tasse (environ 5 moyens)

Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de potassium et de fer
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des pruneaux dodus et mous.
- Évitez les pruneaux noircis ou moisiss.

Conservation :

- ▶ Conservez dans un contenant hermétique et réfrigérez jusqu'à six mois.

Préparation :

- ▶ Mangez tels quels ou coupés pour incorporer aux produits de boulangerie et pâtisseries.

Idées savoureuses :

- ▶ Prenez quelques pruneaux pour une collation rapide en quittant la maison. Pour ajouter de la variété, mélangez-les avec d'autres fruits séchés comme des dattes, des figues, des abricots ou des raisins secs.



Raisin

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des raisins dodus bien attachés aux tiges.
- Évitez les raisins ratatinés et collants.

Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou un sac de plastique jusqu'à cinq jours.

Préparation :

- ▶ Lavez bien juste avant de servir.

Idées savoureuses :

- ▶ Essayez une salade de pâtes aux fruits ! Mélangez 1 tasse de raisins, 1 tasse de mandarines, 1 boîte de morceaux d'ananas et 1 tasse de pâtes cuites. Mélangez ensuite à 1 tasse de votre yogourt aux fruits favori.



Raisin sec

1 portion du Guide alimentaire = 1/4 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de fer et de potassium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des raisins dodus et mous.
- Évitez les raisins noircis ou moisis.

Conservation :

- ▶ Conservez dans un contenant hermétique et réfrigérez jusqu'à six mois.

Préparation :

- ▶ Les raisins sont prêts à manger !
- ▶ Pour redonner un peu de vie aux raisins trop secs, faites-les tremper dans de l'eau chaude pendant une à deux minutes.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez des raisins secs à votre salade de chou et autres salades.
- ▶ Ajoutez des raisins secs à la garniture de vos sandwichs comme salade de thon ou de poulet.
- ▶ Les enfants adorent les raisins secs ! Placez des raisins secs en forme de sourire sur une rôtie.



Rhubarbe

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C et de calcium
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- Des tiges fermes à l'aspect croustillant.
- Évitez les tiges molles ou fanées.

Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un sac de plastique. Réfrigérez jusqu'à une semaine.
- ▶ Pour conserver plus longtemps, coupez en petits morceaux et congelez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique. La rhubarbe se congèle jusqu'à un an.

Préparation :

- ▶ Coupez les feuilles. Rincez bien les tiges. Coupez en travers et cuisez.

Idées savoureuses :

- ▶ Compote de rhubarbe facile.
Mélangez 4 tasses de rhubarbe coupée avec 2/3 tasse de sucre. Cuisez à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 15 minutes. Brassez souvent.



Sapotille

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

Nutrition :

- ▶ Très riche en fibres
- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fer et de potassium

Recherchez :

- Un fruit légèrement mou avec une peau d'un brun-rouge.

Conservation :

- ▶ Réfrigérez jusqu'à sept jours.

Préparation :

- ▶ Refroidissez. Coupez en deux et mangez avec une cuillère.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez aux salades et aux desserts.
- ▶ La sapotille est délicieuse avec du jus d'orange et couverte de crème fouettée.



Tamarillo

1 portion du Guide alimentaire = 2

Nutrition :

- ▶ Information nutritionnelle non disponible

Recherchez :

- ☑ Un fruit légèrement mou et lourd. Devrait avoir un bon arôme.

Conservation :

- ▶ Faites mûrir à la température ambiante. Les tamarillos sont mûrs lorsqu'ils sont légèrement mous et parfumés.
- ▶ Réfrigérez les tamarillos mûrs jusqu'à une semaine.

Préparation :

- ▶ On doit peler les tamarillos. Ils sont meilleurs cuits.

Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez dans les chutneys, les relishes et les sauces.
- ▶ Tranchez et cuisez comme plat d'accompagnement avec de la viande ou de la volaille.



Tangerine

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne ou 2 petites

Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

Recherchez :

- ☑ Un fruit ferme et lourd à la peau orange brillante.

Conservation :

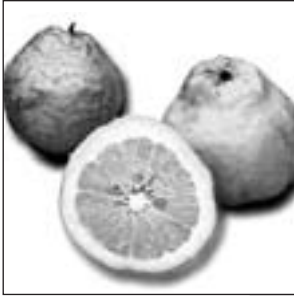
- ▶ Réfrigérez pendant plusieurs semaines.

Préparation :

- ▶ Pelez et mangez fraîche.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez des morceaux de tangerine à une salade d'épinards ou de brocoli. La vitamine C aidera votre corps à absorber plus de fer.



Ugli

1 portion du Guide alimentaire = 1 petit

Nutrition :

- ▶ Information nutritionnelle non disponible

Recherchez :

- Un fruit lourd pour sa taille. Les fruits plus petits sont plus sucrés.
- Les meurtrissures, la couleur inégale et la peau lâche n'affectent pas le goût.

Conservation :

- ▶ Conservez à la température ambiante jusqu'à cinq jours.
- ▶ Ou réfrigérez jusqu'à deux semaines.

Préparation :

- ▶ Pelez et mangez.

Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez à des salades vertes ou des salades de fruits tropicaux.