

# Les fruits en question

Voilà l'été qui débarque... et avec lui, l'envie de fruits. Comment les consommer? Éléments de réponse avec Claudine Hoarau, diététicienne nutritionniste libérale à Saint-Denis.

## Pourquoi consommer plus de fruits en été?

Outre leur richesse en fibres, vitamines et minéraux, les fruits, tout comme les légumes, de par leur teneur importante en eau (en moyenne 80%) permettent une bonne hydratation pendant cette période de fortes chaleurs. La pastèque, notamment a des qualités rafraîchissantes avec une teneur en eau de l'ordre de 90%.

## On dit souvent que les fruits sont source de vitamine, est-ce le cas?

La teneur en vitamines des fruits est variable. Il est donc important d'en varier la consommation et de profiter de nos fruits péi riches en vitamine C, potassium et bêta carotène. L'orange, aux 100 g, contient 53 mg de vitamine C contre 180 mg pour la goyave, 71,5 mg pour le letchi, alors que la pomme et la poire en contiennent moins de 10 mg/100 g. (voir le tableau ci-après)

## A quel moment du repas doit-on les consommer?

Les fruits peuvent se consommer aux différents repas à raison de 2 à 3 parts par jour. Par exemple : une orange pressée au petit déjeuner, une salade de fruits au déjeuner et une petite mangue à la collation de l'après midi.

## L'abus de fruits est-il déconseillé?

Il ne faut pas les consommer en trop grande quantité car l'apport en glucides (sucre) risque d'être excessif. Les fruits apportent du sucre sous forme de fructose et l'excès peut influencer sur la glycémie et être à l'origine d'une prise de poids. Par exemple, 100 g de mangue apportent 14 g de glucides, soit l'équivalent de 3 carrés de sucre.

## Quelles sont les recettes que vous nous conseillez?

Les fruits péi peuvent se consommer de différentes façons. Le letchi tout comme l'ananas se décline nature, en sorbets, en salade de fruits ou en accompagnement de volailles. La mangue est excellente sous forme de jus ou en tarte façon tatin. La pastèque peut se déguster sous forme de gazpacho. Le smoothie est également une bonne façon de consommer des fruits. C'est une boisson préparée à base de fruits et/ou légumes frais mixés mélangés à du jus de fruits. De la glace



Claudine Hoarau est diététicienne nutritionniste à Saint-Denis et auteur du livre "Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée".

pilée ou du yaourt est parfois ajouté. Très rafraîchissant et facile à réaliser, le smoothie est agréable à déguster de par sa texture veloutée et onctueuse. Enfin, sa consommation immédiate permet de conserver toutes les vitamines, minéraux et oligo-éléments des fruits qui le composent. Quelques idées : smoothie mangue/yaourt, banane/nectarine, fraise/menthe.

GOYAVE	180
KIWI	83,2
LETCHI	71,5
PAPAYE	61,8
ORANGE	53
MANGUE	32,4
FRUIT DE LA PASSION	30
CARAMBOLE	27,8
ANANAS	21,3
BANANE	11,7
PASTÈQUE	9,7

Teneur moyenne en vitamine C de certains fruits (en mg/100 g)  
Source : Table CIQUAL 2008



## Desserts gourmands

La consommation de fruits est indispensable, surtout en été. Notre sélection de recettes pour les immiscer dans notre régime quotidien!

### Gaspacho de pastèque et tomates (pour 4 personnes)

**Ingédients :** 1 tranche de pastèque, 4 tomates, 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre, quelques feuilles de basilic.

#### Les étapes

1. Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en morceaux.
2. Retirez la peau de la pastèque et épépi-

nez-la. Coupez-la en morceaux.

3. Versez les morceaux de pastèque et de tomates dans un saladier à bords hauts et mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

4. Ajoutez le vinaigre balsamique et assaisonnez de sel et de poivre. Gardez au frais.
5. Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de basilic ciselées.

