

Le fruit du mois de mai

L'amande



L'amande se consomme sous **différentes formes** (entières, effilées, râpées,...).

D'un **apport énergétique élevé**, elle est un fruit **riche en lipides**. Elle apporte aussi des **fibres** et de la **vitamine E**.

L'amandier s'épanouit sous le **climat du sud de la France** où le cœur de la saison se situe entre septembre et octobre pour les amandes fraîches. Les amandes sèches sont **disponibles toute l'année**.

Un peu d'histoire...

L'amande est originaire **d'Iran** pour certains et **d'Asie Centrale** pour d'autres.

En Europe, l'amande est apparue pour la première fois en **Grèce** et au **Portugal**.

On a commencé à la cultiver en France à partir de **810**.

C'EST BON
À SAVOIR !

Les **bienfaits de l'amande** ne sont plus à démontrer !

En Provence, on dit « **sain comme une amande** », le fruit étant devenu un référent de qualité.

ASD

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! dsp.promotionsanté@province.namur.be 081/77.55.42

Le fruit du mois de mai

L'amande



Les bienfaits de l'amande ne sont plus à démontrer !
En Provence, on dit « sain comme une amande ».
D'un apport énergétique élevé, elle est un fruit riche en lipides.
Elle apporte aussi des fibres et de la vitamine E.

ASD

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! dsp.promotionsanté@province.namur.be 081/77.55.42