

## Le fruit du mois d'avril



# L'orange

C'est devenu un **fruit du quotidien** qui accompagne aussi bien les viandes et les poissons que les pâtisseries. Gorgée en vitamine C, l'orange apporte une **quantité importante de minéraux** et contient **peu de calories**. Elle est **disponible toute l'année** mais à consommer de préférence entre **novembre et avril**. Elle n'est pas cultivée en Belgique mais tout près de chez nous, en France et en Italie. A privilégier !

### Un peu d'histoire...

Les premières traces de l'orange apparaissent dans la **mythologie grecque**. Celle-ci viendrait de **Chine** et ce seraient les portugais qui l'auraient introduite.



La **couleur des agrumes ne révèle pas la maturité du fruit**. En effet, ce sont les **chocs thermiques** auxquels a été exposé le fruit qui lui donnent sa couleur. Pour savoir si une orange est mûre, il faut donc la goûter !

**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](mailto:dsp.promotionsanté@province.namur.be) 081/77.55.42

## Le fruit du mois d'avril



L'orange est **disponible toute l'année** mais à consommer de préférence entre **novembre et avril**.  
Elle n'est pas cultivée en Belgique mais tout près de chez nous, en France et en Italie.  
A privilégier !

**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](mailto:dsp.promotionsanté@province.namur.be) 081/77.55.42