# L’orange

Une orange est un agrume comestible qui vient de l'oranger et qui a une couleur jaune tirant sur le rouge. L'orange est très riche en vitamine C. Elle se présente sous la forme d'un agrume de forme sphérique composé d'une peau épaisse de couleur orange. Pour consommer de l'orange, il faut retirer la peau de l'orange.

La floraison s’étend de mars à juillet. L’oranger est alors couvert de petites fleurs blanches très odorantes, dont on tire l’eau de fleur d’oranger. Il y a plusieurs variétés : l'oranger doux, variété utilisée pour l'alimentation et l'oranger amer utilisé pour la marmelade.

La fleur d'oranger entre dans la composition de parfums et est employée en cuisine pour parfumer à l'orange des plats et des gâteaux. L'orange se développe petit à petit à partir de la fleur de l'oranger. Pour que l'orange puisse se former il est nécessaire que la fleur soit pollinisée par des insectes. Cette pollinisation est principalement effectuée par les abeilles qui transportent du pollen sur leur corps lorsqu'elles se déplacent d'une fleur à l'autre.

La récolte des oranges débute en automne et s’étend, selon les variétés, sur 6 mois environ. L'orange est consommée de décembre à avril. Avec les oranges, il est préparé des jus d'orange, des confitures, des bonbons, des gâteaux.

# La pomme

La pomme est un fruit comestible produit par le pommier. On trouve des graines au centre du fruit, appelées pépins.

On peut la consommer telle qu'elle ou bien après l'avoir fait cuire. Il existe plusieurs recettes, cuite dans du beurre, ou dans une tarte aux pommes. On peut en faire aussi des compotes. On peut aussi la manger avec ou sans pelure, mais les vitamines sont surtout dans la pelure.

La pomme est un fruit modérément énergétique. Ses glucides fournissent des calories. Ils contribuent à sa saveur sucrée, la touche acidulée étant apportée par des acides organiques. Elle renferme plus de 84 % d'eau, dans laquelle sont dissous de très nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, zinc, cuivre, manganèse. Ses fibres sont abondantes et composées en majorité de matières pectiques solubles. Pour profiter de leurs bienfaits, il est préférable de ne pas les éplucher : leur peau contiendrait de 2 à 6 fois plus de composés antioxydants que leur chair (notamment pour les variétés rouges), ainsi qu’une large part des fibres totales du fruit. La saveur sucrée de la pomme est donnée par le sucre des fruits, le fructose. La pomme est une bonne source de vitamine C, surtout la peau. Il ne faut donc pas la peler avant de la manger, mais simplement la laver.

Il existe beaucoup de variétés de pommes : la Golden, la Canada, la Granny Smith, la Reine des reinettes... Les couleurs aussi sont variées, rouges, vertes, jaunes, etc.

# La banane

La banane est un fruit remarquable grâce à son épaisse peau jaune : elle provient du bananier, qui n'est pas un arbre, mais une herbe géante.

Les bananes poussent dans les régions tropicales où la température moyenne avoisine les 27 °C et où il pleut beaucoup. Les bananiers ont besoin d'un sol moite pour se développer. La banane peut être cultivée toute l'année.

La banane est très nutritive car elle contient de l'amidon et des sucres solubles. Fruit très populaire, elle est consommée sous des formes différentes : crue (comme un fruit, au goûter ou au petit-déjeuner) ; cuite (comme des légumes, en Afrique ou aux Antilles) ; sèche (comme des sortes de chips, avec d'autres fruits secs) ou en boisson (dans des jus de fruits).

Outre les bananes-fruits habituelles, il existe des bananes naines, des bananes rouges, et aussi des bananes plantains qui se consomment, en Afrique et aux Antilles, comme légumes, bouillies ou plus souvent frites pour accompagner un plat principal.

# La pastèque

La pastèque est un fruit de la même famille que le melon. Elle est d'ailleurs appelée « melon d'eau » en anglais.

La pastèque est originaire d'Afrique. Elle a une couleur verte foncée avec quelques taches blanches. L'intérieur du fruit est rouge, avec des graines noires. Elle contient beaucoup d'eau, c'est un fruit rafraîchissant. Son poids va de 3 kg à 10 ou 20 kg parfois, selon la catégorie de pastèque.

Il faut que le fruit soit lourd pour être bon à manger.

La pastèque est le fruit le plus désaltérant, c'est-à-dire qu'il enlève la sensation de soif. On peut le manger cru ou le faire griller mais aussi en faire de la glace, de la confiture ou de la salade de fruits.

# Le raisin

Le raisin est le fruit de la vigne. Le fruit se présente sous forme de grappes de plusieurs grains (ou baies). Le raisin est consommé frais ou en grains séchés.

Le grain de raisin a une forme sphérique (bien que certaines variétés aient des grains de formes allongées). Le grain est de couleur vert clair à jaune pour le raisin blanc et de couleur bleu à violet pour le raisin noir. Le grain est charnu et comporte beaucoup de pulpe entourée d'une peau plus ou moins fine selon les variétés.

Le raisin est un des fruits les plus sucrés. Il contient différents types de sucre : du fructose, du glucose mais aussi du maltose. La pulpe et les peaux fournissent beaucoup de fibres alimentaires. Le raisin est riche en vitamines du groupe B et contient des acides organiques et des flavonoïdes. Le raisin possède des minéraux comme le potassium, le magnésium, le manganèse le zinc. La peau du raisin noir contient des anthocyanes qui ont des vertus antioxydantes.

Le raisin est un fruit dont les grains sont consommés frais comme dessert. Les grains séchés sont utilisés dans la pâtisserie (comme dans les cakes ou les pains aux raisins). Les pépins de raisin peuvent être pressés pour fournir une huile très recherchée. Elle est riche en acide oméga-3. Cette huile sert en cuisine mais aussi dans la fabrication de cosmétiques.

# La grenade

La grenade est le fruit comestible d'un arbuste appelé grenadier ou grenadier commun.

La grenade est cultivée dans les régions tropicales et subtropicales. On peut aussi la trouver en Asie et dans toutes les régions de climat méditerranéen.

L'intérieur de ce fruit est composé de multiples alvéoles qui contiennent de petites graines entourées d'une pulpe rouge au goût acidulé. C'est cette pulpe que l'on consomme.

La meilleure saison pour récolter les grenades va de septembre à novembre.

De la grenade, on peut faire du shampooing, de la crème, du jus, du parfum, etc. On peut l'utiliser comme sirop. Cela s'appelle du sirop de grenadine, que l'on allonge avec de l'eau et des glaçons pour obtenir une agréable boisson d'été, à la fois sucrée et acidulée.

Les textes proviennent de [Vikidia](https://fr.vikidia.org/)