Contenu Final de l’application Fruit Secret

Fruit Secret

Application Mobile avec JQuery Mobile

Préparé par :

**Gérald ADONIS**

**Menendez NELSON**

**Charles Marco PEREIRA**

Sous la direction de :

**Christelle SCHARFF**

Plan

[Plan 1](#_Toc373006650)

[Mangue 3](#_Toc373006651)

[Description 3](#_Toc373006652)

[Utilisation 3](#_Toc373006653)

[Précaution 3](#_Toc373006654)

[Santé 3](#_Toc373006655)

[Pomme 4](#_Toc373006656)

[Description 4](#_Toc373006657)

[Utilisation 4](#_Toc373006658)

[Précaution 4](#_Toc373006659)

[Santé 4](#_Toc373006660)

[Conseil 5](#_Toc373006661)

[Orange 6](#_Toc373006662)

[Description 6](#_Toc373006663)

[Utilisation 6](#_Toc373006664)

[Précaution 6](#_Toc373006665)

[Santé 6](#_Toc373006666)

[Conseils 6](#_Toc373006667)

[Raisin 7](#_Toc373006668)

[Description 7](#_Toc373006669)

[Santé 7](#_Toc373006670)

[Conseil 7](#_Toc373006671)

[Utilisation 7](#_Toc373006672)

[Précaution 8](#_Toc373006673)

[Banane 9](#_Toc373006674)

[Description 9](#_Toc373006675)

[Utilisation 9](#_Toc373006676)

[Conseil 9](#_Toc373006677)

[Santé 9](#_Toc373006678)

[Noix de coco 10](#_Toc373006679)

[Description 10](#_Toc373006680)

[Utilisation 10](#_Toc373006681)

[Conseil 10](#_Toc373006682)

[Sante 10](#_Toc373006683)

[Précaution 11](#_Toc373006684)

[Ananas 12](#_Toc373006685)

[Description 12](#_Toc373006686)

[Utilisation 12](#_Toc373006687)

[Conseil 12](#_Toc373006688)

[Santé 12](#_Toc373006689)

[Précaution 12](#_Toc373006690)

[Citron 13](#_Toc373006691)

[Description 13](#_Toc373006692)

[Utilisation 13](#_Toc373006693)

[Conseil 13](#_Toc373006694)

[Santé 14](#_Toc373006695)

[Précaution 14](#_Toc373006696)

[Cerise 15](#_Toc373006697)

[Description 15](#_Toc373006698)

[Utilisation 15](#_Toc373006699)

[Conseil 15](#_Toc373006700)

[Santé 15](#_Toc373006701)

[Précaution 16](#_Toc373006702)

Mangue

Description

La mangue est le [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) du [manguier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Manguier), grand [arbre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Arbre) [tropical](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tropique) de la [famille](http://fr.wikipedia.org/wiki/Famille_(biologie)) des [Anacardiaceae](http://fr.wikipedia.org/wiki/Anacardiaceae), originaire des [forêts](http://fr.wikipedia.org/wiki/For%C3%AAt) du [Pakistan](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pakistan) et de la [Birmanie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Birmanie) où il pousse encore à l'état sauvage.

Cet arbre, le Mangifera indica, a un [feuillage persistant](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sempervirent), dense et vert foncé. La forme de son fruit est à la base du motif cachemire.

Son nom vient du [malayalam](http://fr.wikipedia.org/wiki/Malayalam) manga, repris par le [portugais](http://fr.wikipedia.org/wiki/Portugais) manga.

La mangue est un [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) charnu, son poids varie de 300 g à 2 kg.

C'est une [drupe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Drupe), sa chair adhère à un noyau large, plat et glissant. Elle peut être ronde, ovale ou réniforme, et présente une écorce pouvant être de couleur jaune, verte ou rouge, qu'il est nécessaire d'enlever, car elle contient des substances irritantes et n'est donc pas comestible.

Sa chair est jaune foncé, onctueuse et sucrée, avec un goût de pêche et de fleur. Selon les variétés ou lorsque le fruit est trop mûr, la chair devient parfois filandreuse.

Utilisation

La mangue est utilisée dans des plats d'origine tropicale ou encore en jus de fruit pour des cocktails exotiques.

On peut la manger nature ou l'incorporer aux salades de fruits, aux céréales et aux sorbets. On peut la transformer en coulis ou faire de la [confiture](http://fr.wikipedia.org/wiki/Confiture). Elle est habituellement utilisée, sous forme sèche et moulue, dans de nombreux plats de légumes de la cuisine du nord de l'[Inde](http://fr.wikipedia.org/wiki/Inde) pour donner un peu d'aigreur où elle est appelée amchur (parfois écrit amchoor), am étant le mot [hindi](http://fr.wikipedia.org/wiki/Hindi) pour "mangue". Elle est délicieuse avec la volaille, le canard et le porc. Dans les [Mascareignes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mascareignes), la mangue verte peut être utilisée pour un [rougail](http://fr.wikipedia.org/wiki/Rougail) épicé qui accompagnera les plats de viande.

Les [chutneys](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chutney) à la mangue verte sont des condiments doux composés de mangue et d'épices variées. Ils accompagnent les plats au curry, la viande froide ou les fromages. Il existe plusieurs recettes de [chutneys](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chutney) à la mangue, à la [Jamaïque (recette)](http://www.saveurs.sympatico.ca/ency_4/chutneys/mangue.htm), en [Inde (recette)](http://www.saveurs.sympatico.ca/ency_4/chutneys/mangue2.htm).

La matière grasse issue du noyau de la mangue est incorporée à certains aliments tels le [chocolat](http://www.jle.com/e-docs/00/03/FE/09/article.md?fichier=images.htm)

Précaution

Le noyau peut causer des [crampes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Crampe) sévères

Deux études suggèrent que les suppléments hautement dosés en β-carotène augmentent les risques de cancer des poumons chez les fumeurs et les personnes ayant été en contact avec l'[amiante](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amiante)

La mangue est sujette à de nombreux [champignons](http://fr.wikipedia.org/wiki/Champignon) tels que l'[anthracnose](http://fr.wikipedia.org/wiki/Anthracnose) ou [parasites](http://fr.wikipedia.org/wiki/Parasitisme) tels que la [mouche de la mangue](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mouche_de_la_mangue) ou le [charançon du noyau de la mangue](http://fr.wikipedia.org/wiki/Charan%C3%A7on_du_noyau_de_la_mangue).

Santé

La mangue peut fournir la totalité de l'[apport journalier recommandé](http://fr.wikipedia.org/wiki/Apport_journalier_recommand%C3%A9) en [β-carotène](http://fr.wikipedia.org/wiki/%CE%92-carot%C3%A8ne), en fibres et en vitamine A et C, ce qui lui confère la palme de la protection contre l'action des [radicaux libres](http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9riv%C3%A9_r%C3%A9actif_de_l%27oxyg%C3%A8ne).

Pomme

Description

La pomme est le [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) du [pommier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pommier). Elle est [comestible](http://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation) et a un [goût](http://fr.wikipedia.org/wiki/Go%C3%BBt) [sucré](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sucre) ou [acidulé](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide) selon les variétés. Elle fait partie des fruits les plus consommés dans le monde.

La pomme est un [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) charnu, de forme quasi sphérique, déprimée au sommet et à la base, à [pulpe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pulpe) homogène. Certaines variétés anciennes avaient des formes particulières, comme la [pomme d'api](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_d%27Api_(fruit)), plutôt plate et de forme étoilée [pentagonale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pentagone_(figure)), ou les [pigeonnets](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pigeonnet), au contraire très allongés. La [lemon pippin](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Lemon_pippin&action=edit&redlink=1) anglaise, ancienne [pomme à cuire](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_%C3%A0_cuire), avait la forme et la couleur d'un [citron](http://fr.wikipedia.org/wiki/Citron).

Son poids est très variable selon les variétés et les conditions de [végétation](http://fr.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9g%C3%A9tation). Ses couleurs à maturité, se déclinent du vert « pomme » au rouge plus ou moins foncé en passant par une grande variété d'intermédiaires vert pâle, jaune, orangé ou de couleurs plus ou moins panachées.

Utilisation

La pomme peut se manger crue ou cuite, en dessert ou en accompagnement de mets salés, en compote, en tarte, en gâteau, en gelée, en confiture, en pâte de fruit, plat de fruits ; on peut en faire du jus ou des boissons fermentées. Selon le mode de consommation le plus adapté à la variété, on parle de « [pomme de table](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_de_table) » (ou « pomme à dessert » ou « pomme à couteau »), de « [pomme à cuire](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_%C3%A0_cuire) » ou de « pomme à cidre ».

Précaution

La pomme peut être attaquée par diverses maladies des [pommiers](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pommier). Il peut s'agir de [maladies bactériennes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_bact%C3%A9rienne), [virales](http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_virale), ou [parasitaires](http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_parasitaire)[4](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme#cite_note-4).

Les [maladies cryptogamiques](http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_cryptogamique) sont la [tavelure](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tavelure_(botanique)), le [chancre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chancre_(botanique)), l'[oïdium](http://fr.wikipedia.org/wiki/O%C3%AFdium), le [bitter pit](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Bitter_pit&action=edit&redlink=1)…

Les [insectes ravageurs](http://fr.wikipedia.org/wiki/Insecte_ravageur) sont les [pucerons](http://fr.wikipedia.org/wiki/Aphidoidea) ([vert](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Puceron_vert_du_pommier&action=edit&redlink=1)[5](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme#cite_note-5), [lanigère](http://fr.wikipedia.org/wiki/Puceron_lanig%C3%A8re) et [cendré](http://fr.wikipedia.org/wiki/Puceron_cendr%C3%A9_du_pommier)), les [acariens rouges](http://fr.wikipedia.org/wiki/Panonychus_ulmi), les [anthonomes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Anthonomus), le [carpocapse](http://fr.wikipedia.org/wiki/Carpocapse_des_pommes_et_des_poires), la [noctuelle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Noctuelle), la [petite tordeuse de fruits](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tordeuse_des_arbres_fruitiers), l'[arpenteuse](http://fr.wikipedia.org/wiki/Arpenteuse), la [psylle du pommier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cacopsylla).

La [tavelure](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tavelure_(botanique)) se traduit par des taches de noir sur les feuilles et les fruits au printemps et se conserve dans les feuilles mortes en hiver. L'apparition d'un duvet blanc à la surface des jeunes pousses lors des périodes chaudes et humides est la caractéristique de l'[oïdium](http://fr.wikipedia.org/wiki/O%C3%AFdium).

Santé

Le profil [nutritionnel](http://fr.wikipedia.org/wiki/Nutrition) de la pomme en fait un fruit tout à fait adapté aux sportifs, dans le cadre d'activités physiques, les composantes de la pomme agissent de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.

C'est en [vitamine C](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C) que la pomme est la mieux pourvue avec une moyenne de 10 mg aux 100g, mais qui peut s'étager de 0,1 à 30 mg selon la variété : dans la partie externe de la [pulpe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pulpe) et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme quatre à cinq fois plus de cette [vitamine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine) que le reste du fruit.

Les autres vitamines contenues dans la pomme, B1, B2, PP, B5, B6, B9, [provitamine A](http://fr.wikipedia.org/wiki/Provitamine_A) (β-carotène, 0,07 mg aux 100 g) et [vitamine E](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_E) (0,5 mg aux 100 g), contribuent également à faire de ce fruit un véritable [abécédaire](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ab%C3%A9c%C3%A9daire) de la forme.

Les pommes mûres contiennent du 2–méthylbutanoate d’éthyle (C7H14O2), ester de l’[acide acétique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_ac%C3%A9tique) et de l’alcool isoamylique, avec une configuration des atomes différente de l’[acétate d’isoamyle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ac%C3%A9tate_d%E2%80%99isoamyle).

Conseil

Mieux vaut donc croquer la pomme sans la peler, en ayant simplement pris soin cependant de la laver.

Le stockage de longue durée entraîne une baisse du taux de vitamine d'environ 15 % et la cuisson provoque une destruction vitaminique partielle, de l'ordre de 25 à 30 % pour une cuisson de la pomme au four.

Credit: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme>

Orange

Description

L’orange est un [agrume](http://fr.wikipedia.org/wiki/Agrume), [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) des [orangers](http://fr.wikipedia.org/wiki/Oranger), des arbres de différentes espèces de la famille des [Rutacées](http://fr.wikipedia.org/wiki/Rutaceae) ou d'hybrides de ceux-ci. Il en existe donc plusieurs types, principalement issus de l'espèce [Citrus sinensis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Citrus_sinensis) comme les [oranges sanguines](http://fr.wikipedia.org/wiki/Orange_sanguine), et les [oranges amères](http://fr.wikipedia.org/wiki/Orange_am%C3%A8re) produites par le [bigaradier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bigaradier).

Comestible, elle est très riche en [vitamine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine) [C](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C). C’est le quatrième fruit le plus cultivé au monde.

L’orange serait la pomme d’or du [jardin des Hespérides](http://fr.wikipedia.org/wiki/Jardin_des_Hesp%C3%A9rides).

L'orange est, comme son nom l'indique, de couleur [orange](http://fr.wikipedia.org/wiki/Orange_(couleur)). Elle possède une peau épaisse et assez rugueuse. Elle se découpe en quartiers comme sa cousine la [mandarine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mandarine). L'orange est un fruit juteux, sucré, excitant et il contient de la vitamine C. On utilise ce fruit pour les salades de fruits, les confitures, ou pour consommer son jus.

Utilisation

Le fruit est consommé frais, mais il est aussi utilisé dans d'innombrables [recettes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Recettes_de_cuisine) comme le [jus d'orange](http://fr.wikipedia.org/wiki/Jus_d%27orange) (54 % du marché des jus de fruits), les [confitures](http://fr.wikipedia.org/wiki/Confiture), les [pâtisseries](http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A2tisserie), certains [alcools](http://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_alcoolis%C3%A9e), ou le canard à l'orange…

Précaution

Les peaux d'oranges, mais aussi de citrons ou de pamplemousses, libèrent communément par pression ou par grattage des molécules de [furocoumarines](http://fr.wikipedia.org/wiki/Furocoumarine) : un contact prolongé ou un frottement avec la peau couplé à une exposition au soleil peut provoquer des rougeurs irritantes et des démangeaisons désagréables.

Santé

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orange crue  (valeur nutritive pour 100 g) |  |  |  |
| [vitamines](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine) |  |  |  |
| [vitamine C](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C) : 53,2 mg | [vitamine B1](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B1) : 87 µg | [vitamine B2](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B2) : 40 µg | [vitamine B3](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B3) : 282 µg |
| [vitamine B5](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B5) : 250 µg | [vitamine B6](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B6) : 60 µg | [vitamine B9](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B9) : 0 µg | [vitamine B12](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B12) : 0 µg |
| [vitamine A](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_A) : 225 UI | [rétinol](http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tinol) : 0 µg | [vitamine E](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_E) : 0,18 µg | [vitamine K](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_K) : 0 µg |

Conseils

Les [zestes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Zeste), [confitures](http://fr.wikipedia.org/wiki/Confiture) ou [marmelades](http://fr.wikipedia.org/wiki/Marmelade_(confiserie)) faits avec des écorces d'oranges non issues de l'[agriculture biologique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Agriculture_biologique) (ou non traitées) peuvent contenir des quantités significatives de résidus de [pesticides](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pesticide). Les écorces attaquées par des champignons ou moisissures (moisissure bleue notamment) peuvent également contenir des [mycotoxines](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mycotoxine).

Credit <http://fr.wikipedia.org/wiki/Orange_(fruit)>

Raisin

Description

Le raisin est le [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(alimentation_humaine)) de la [Vigne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitis) (Vitis). Le raisin de la vigne cultivée [Vitis vinifera](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitis_vinifera) est un des fruits les plus cultivés au monde, avec 68 millions de tonnes produites en 2010, derrière les [agrumes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Agrumes) (124 millions), les [bananes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bananes) (102 millions) et les [pommes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pommes) (70 millions)[[1]](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin#cite_note-1). Il se présente sous la forme de [grappes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Grappe) composées de nombreux grains, qui sont sur le plan [botanique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Botanique) des [baies](http://fr.wikipedia.org/wiki/Baie_(botanique)), de petite taille et de couleur claire, pour le raisin blanc (verdâtre, jaunâtre, jaune doré) ou plus foncée, pour le raisin rouge (mauve, rose ou noir-violet).

Il sert surtout à la fabrication du [vin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vin) à partir de son jus fermenté (on parle dans ce cas de raisin de cuve), mais il se consomme également comme fruit, soit frais, le [raisin de table](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin_de_table), soit sec, le [raisin sec](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin_sec) qui est utilisé surtout en [pâtisserie](http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A2tisserie) ou en [cuisine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine). On consomme également du [jus de raisin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Jus_de_raisin). Des baies, on extrait aussi l'[huile de pépins de raisin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_de_p%C3%A9pins_de_raisin).

Santé

Riche en vitamines A, B et C, le raisin contient de nombreux [oligo-éléments](http://fr.wikipedia.org/wiki/Oligo-%C3%A9l%C3%A9ments) dans un équilibre parfaitement assimilable par l'organisme. Chaque grain de raisin est recouvert de [pruine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pruine) riche en [levures](http://fr.wikipedia.org/wiki/Levure).

C'est un fruit assez énergétique avec 278 kJ (=65,6 kcal) pour 100 g.

Le raisin est très pauvre en graisses saturées, cholestérol et sodium. C'est une très bonne source de vitamine C et vitamine K.

Conseil

Sa forte teneur en [sucre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sucre) peut entraîner une [cristallisation](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cristallisation_(chimie)) du sucre avec le temps. Pour décristalliser un raisin, il suffit de le plonger dans un liquide (de l'[alcool](http://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_alcoolis%C3%A9e), du jus de fruit ou de l'eau bouillante), le temps que le sucre se dissolve.

Utilisation

Le raisin est utilisé :

* Comme fruit (frais comme [raisin de table](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin_de_table) ou sous forme de [raisin sec](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin_sec)), pour l'alimentation et la santé ; 75 millions de quintaux de raisins de table et 8 millions de quintaux de raisins secs seraient consommés annuellement, soit presque l'équivalent de toute la production annuelle française de raisins. Les rouges sont d'ailleurs les plus sucrés.
* pour produire du [vinaigre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vinaigre) de vin
* pour produire le [pekmez](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pekmez), un [sirop](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sirop) épais consommé en [Turquie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Turquie),
* pour produire de l'[huile de pépins de raisin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_de_p%C3%A9pins_de_raisin)
* pour produire du [moût](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mo%C3%BBt) de raisin, du [jus de raisin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Jus_de_raisin) et des alcools et spiritueux ([vin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vin) blanc, rouge ou rosé, pétillant, champagne…), ainsi depuis peu que des « boissons à base de vin désalcoolisé» dits « vins sans alcool » car dépourvu de leur éthanol (alcool). Avec moins de 0,5 % ou de 0,2 % d'alcool, ce sont les boissons à base de raisin les moins caloriques (140 à 200 calories/litre).

Précaution

L'exposition des viticulteurs et des riverains aux pesticides lors des traitements pourrait en outre affecter leur santé, certains pouvant être toxique ou jouer le rôle de [perturbateurs endocriniens](http://fr.wikipedia.org/wiki/Perturbateurs_endocriniens) à faible doses. [Résultats d'analyses de résidus de pesticides sur raisins](http://www.mdrgf.org/news/news241108_raisin_supermarche_pesticides.html).

Banane

Description

La banane est le [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(alimentation_humaine)) ou la [baie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Baie_(botanique)) dérivant de l’[inflorescence](http://fr.wikipedia.org/wiki/Inflorescence) du [bananier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bananier). Les bananes sont des fruits très généralement [stériles](http://fr.wikipedia.org/wiki/Botanique) issus de variétés [domestiquées](http://fr.wikipedia.org/wiki/Domestication). Les fruits des bananiers sauvages et de quelques cultivars domestiques contiennent des [graines](http://fr.wikipedia.org/wiki/Graine). Les bananes sont généralement jaunes lorsqu'elles sont mûres et vertes quand elles ne le sont pas.

La banane est un long fruit légèrement incurvé, souvent regroupé sur le bananier en grappes nommées « régimes ». La banane possède une peau de couleur jaune ou verte facile à détacher. La partie intérieure est une [pulpe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(alimentation_humaine)) [amylacée](http://fr.wiktionary.org/wiki/amylac%C3%A9) au goût sucré et à la consistance généralement fondante.

Utilisation

La banane peut être consommée différente façon selon les variétés :

Banane dessert : La peau des fruits est généralement jaune ou rose et la chair est composée d'amidon hydrolysé et de sucres non cristallisables. Utiliser comme complément dans les jus de fruits, plat de fruits, ou consommer au petit-déjeuner.

Banane à cuire : dans ce groupe, les principales sont les Banane plantain. Bien que tout aussi savoureuses crues que les premières, leur chair est plus ferme et il est plutôt d'usage de les consommer après cuisson car elles restent entières.

Banane à bière : Elles se caractérisent par une pulpe amère. Elles sont fermentées, produisant ainsi un « vin de banane », particulièrement apprécié dans la région des Grands Lacs en Afrique.

Conseil

Santé

La banane est un fruit très énergétique (90 kilo calories/100 g) et très riche en potassium, dont elle peut couvrir les besoins quotidiens. Nutritive, facile à digérer, elle est riche en hydrates de carbone, phosphore, calcium, fer, vitamines A, B et C. Les bananes mûres sont riches en potassium et en sucres. Elles sont très nourrissantes (90 kcal/100 g) et très digestes en raison de leur faible teneur en graisses.

Deux autres atouts majeurs font de la banane un élément alimentaire vital dans de nombreuses zones rurales pauvres : sa haute valeur nutritionnelle (riches en vitamines A, C et B6, par exemple), et sa production sans interruption pendant toute l'année.

Noix de coco

Description

La noix de coco est le [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) du [cocotier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotier) (Cocos nucifera), un des représentants de la famille des palmiers ou [Arécacées](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ar%C3%A9cac%C3%A9e). La fleur complète fait jusqu’à 30 centimètres de diamètre. L'extérieur du fruit est lisse et de couleur vert clair ou orange lorsque la fleur n'est pas mûre, tirant sur le brun et recouvert d'une épaisse couche de [fibres](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fibre) ligneuses brunes entourant la noix à maturité et composé d'une solide coque sphérique qui protège une amande blanchâtre comestible.

Inséré sous l'un des trois pores germinatifs, se trouve un embryon d'environ 5 mm de long. Un liquide opalescent et sucré occupe jusqu'aux trois quarts de la cavité interne. On l'appelle communément « eau de coco », le terme « lait de coco » étant de préférence réservé à un liquide blanchâtre extrait de l'amande râpée et pressée.

Utilisation

La noix de coco peut être consommée verte ou mûre. Lorsque le fruit est vert, l'eau qu'il contient est consommée comme boisson rafraîchissante : après stockage dans un bac réfrigéré.

Mûre, l'amande de noix de coco est comestible et sert d'ingrédient à de nombreuses recettes de cuisine tropicale en raison de son parfum caractéristique. Le germe de la noix de coco qui se développe en occupant l'espace laissé par l'eau de coco est également comestible. En petits morceaux, la pulpe de noix de coco peut accompagner une fondue au [chocolat](http://fr.wikipedia.org/wiki/Chocolat), râpée elle s'utilise dans les sauces au [curry](http://fr.wikipedia.org/wiki/Curry) pour accompagner les [poissons](http://fr.wikipedia.org/wiki/Poisson), l'[agneau](http://fr.wikipedia.org/wiki/Viande_d%27agneau) ou le [poulet](http://fr.wikipedia.org/wiki/Poulet).

Blanche ou grillée, elle s'utilise aussi fréquemment dans les desserts comme les [biscuits congolais](http://fr.wikipedia.org/wiki/Congolais_(p%C3%A2tisserie)), les [tuiles](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Tuile_(p%C3%A2tisserie)&action=edit&redlink=1), les [glaces](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me_glac%C3%A9e), les [cakes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cake) et [quatre-quarts](http://fr.wikipedia.org/wiki/Quatre-quarts), et pour la décoration des gâteaux.

L'huile de coco peut être consommée directement. Utilisée en petite quantité sur les cheveux, elle a un pouvoir revitalisant et brillant. En Inde, elle est utilisée en massages du cuir chevelu afin d'épaissir et de protéger les cheveux.

Le [lait de coco](http://fr.wikipedia.org/wiki/Lait_de_coco) est très utilisé dans la cuisine haïtienne du sud de l'[île](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ha%C3%AFti). On l'utilise principalement pour préparer le riz (ou le blé, le petit mil ou la semoule de maïs) aux petits pois (ou aux haricots). On l'utilise également pour préparer le pot-au-feu (ou bouillon), pour faire de la bouillie aux céréales, dans les jus de cuisson de la viande. Certains l'utilisent même dans la préparation du jus au lait.

Conseil

Une fois bien séchée, la [pulpe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pulpe) se conserve dans un bocal hermétique à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Une noix de coco entière se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais. L'amande se conserve quelques jours au frais, enveloppée dans un film alimentaire.

Les fruits destinés à cet usage sont sélectionnés en fonction de leur poids, et agités près de l'oreille pour vérifier la présence de liquide.

Sante

En [Haïti](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ha%C3%AFti), on conseille un mélange de jus de carotte, de jus de betterave rouge et du lait de coco contre l'anémie.

La noix de coco est riche en [potassium](http://fr.wikipedia.org/wiki/Potassium), [fer](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fer), [magnésium](http://fr.wikipedia.org/wiki/Magn%C3%A9sium), [phosphore](http://fr.wikipedia.org/wiki/Phosphore), [cuivre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuivre) et zinc. L'huile de coco est riche en [acides gras](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acides_gras). L'eau de jeunes noix de coco fut utilisée, dans des conditions d'isolement ne permettant pas l'accès à des soins médicaux suffisants, comme solution sucrée en injection intraveineuse. C'est un liquide stérile, proche du profil d'électrolyte du plasma sanguin, et des solutions d’électrolytes produites par les laboratoires pharmaceutique. Ce type d'utilisation est rapporté au cours des guerres du XXe siècle en milieu tropical, aux îles Salomon et par un médecin de [Polynésie française](http://fr.wikipedia.org/wiki/Polyn%C3%A9sie_fran%C3%A7aise), pour réhydrater un grand brûlé de l'île de [Tubuai](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tubuai) : le patient a survécu.

Précaution

Contrairement à une idée reçue, les chutes de noix de coco ne sont pas responsables de 150 morts par an dans le monde. Cette statistique avait été inventée par une compagnie d'assurance à partir de bribes d'une étude médicale, puis reprise par les défenseurs des [requins](http://fr.wikipedia.org/wiki/Requin) pour montrer que les noix de coco étaient plus dangereuses que les squales. Les chutes de noix de coco ont néanmoins engendré de graves blessures à la tête ([coma](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coma), [fracture du crâne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fracture_du_cr%C3%A2ne)).

Les caractéristiques de rigidité et de solidité (en N/cm²) de la noix de coco sont les plus proches de celles du crâne humain que l'on puisse trouver à l'état naturel chez un végétal.

Ananas

Description

L'ananas (Ananas comosus) est une plante [xerophyte](http://fr.wikipedia.org/wiki/Xerophyte), originaire d'[Amérique du Sud](http://fr.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9rique_du_Sud) (nord du [Brésil](http://fr.wikipedia.org/wiki/Br%C3%A9sil)), d'[Amérique centrale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9rique_centrale), et des [Caraïbes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Antilles). Il est connu principalement pour son [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) comestible, qui est en réalité une [infrutescence](http://fr.wikipedia.org/wiki/Infrutescence).  Le fruit est allongé et peut avoir plus d'une trentaine de centimètres de longueur; son écorce, composée de motifs hexagonaux en écailles, est de couleur variable selon la variété. Sa chair, très juteuse, est également de couleur variable, généralement blanche ou jaune. Le mot ananas vient du [tupi-guarani](http://fr.wikipedia.org/wiki/Langues_tupi-guarani) naná naná, qui signifie « parfum des parfums ». Le poids du fruit est proportionnel au poids du pied au moment de la floraison : l'art du planteur consiste donc à le faire « fleurir » au bon moment.

Utilisation

Le [jus d'ananas](http://fr.wikipedia.org/wiki/Jus_d%27ananas), du fait de ses vertus protéolytiques (endopeptidase, hydrolase, cystéine), peut être utilisé pour attendrir la [viande](http://fr.wikipedia.org/wiki/Viande). Les propriétés physicochimiques de ce fruit s'apparentent fortement à celles des agrumes, et les cuisiniers l'utilisent de la même façon, en accompagnement de viandes, de poisson ou en dessert.

Au Congo, on en fait une [bière](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bi%C3%A8re) locale.

L’ananas peut être consommé cru ou accompagné d’autre fruit sous forme de plat de fruits

Au [Burundi](http://fr.wikipedia.org/wiki/Burundi), on fait aussi de la liqueur d'Ananas, appelée [Bourasine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bourasine).

Conseil

Pour la même raison, son jus est à déconseiller dans les desserts comportant de la [gélatine](http://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9latine).

L'ananas est très riche lorsqu'il est consommé frais

Santé

La tige de l'ananas[[2]](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ananas#cite_note-2) possède une [enzyme](http://fr.wikipedia.org/wiki/Enzyme), la [broméline](http://fr.wikipedia.org/wiki/Brom%C3%A9line), qui fait partie de la famille des [protéases](http://fr.wikipedia.org/wiki/Prot%C3%A9ase) : elle a des effets cicatrisants, anti-inflammatoires et facilite la résorption des œdèmes[[3]](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ananas#cite_note-3). Elle est de plus utilisée pour faciliter la [digestion](http://fr.wikipedia.org/wiki/Digestion).

La broméline est aussi efficace contre la [tendinite](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tendinite). Grâce à son pouvoir désinfiltrant, il est conseillé dans les régimes associés à la rétention d'[eau](http://fr.wikipedia.org/wiki/Eau), ou à la [cellulite](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cellulite_(graisse))[[réf. nécessaire]](http://fr.wikipedia.org/wiki/Aide:R%C3%A9f%C3%A9rence_n%C3%A9cessaire). La broméline peut aussi servir pour attendrir la viande.

Des vertus cosmétiques lui sont aussi attribuées, notamment pour faire diminuer l'[acné](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acn%C3%A9) : se frotter un morceau d'ananas sur la peau neutraliserait les [acides](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide) graisseux, mais enlèverait aussi la pellicule graisseuse faisant partie l'[épiderme](http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89piderme_(anatomie)).[[réf. nécessaire]](http://fr.wikipedia.org/wiki/Aide:R%C3%A9f%C3%A9rence_n%C3%A9cessaire)

Précaution

L'ananas est une plante tropicale qui meurt si elle est exposée à une température inférieure à 10 °C : c'est pour cette raison qu'on ne doit pas conserver le fruit au réfrigérateur. Elle requiert un sol bien drainé, riche et acide. Un [pH](http://fr.wikipedia.org/wiki/Potentiel_hydrog%C3%A8ne) de l'ordre de 4,5 à 5,5 est important pour une bonne croissance : les maladies originaires du sol sont ainsi réduites. L'ananas n'apprécie pas du tout l'eau stagnante, d'où l'importance du [drainage](http://fr.wikipedia.org/wiki/Drainage_(environnemental)).

Citron

Description

Le citron est un [agrume](http://fr.wikipedia.org/wiki/Agrume), fruit du [citronnier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Citronnier). Le citronnier (Citrus limon) est un arbuste de 5 à 10 m de haut, à feuilles persistantes.

Le fruit mûr a une écorce qui va du vert tendre au jaune éclatant sous l'action du froid. La maturité est en fin d'automne et début d'hiver dans l’hémisphère nord. Sa chair est juteuse, acide et riche en [vitamine C](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C), ce qui lui vaut - avec sa conservation facile - d'avoir été diffusé sur toute la planète par les navigateurs qui l'utilisent pour prévenir le [scorbut](http://fr.wikipedia.org/wiki/Scorbut). De l'écorce on extrait une huile essentielle qui contient entre autres substances du [limonène](http://fr.wikipedia.org/wiki/Limon%C3%A8ne) et du [citral](http://fr.wikipedia.org/wiki/Citral).

Les couleurs, arômes, saveurs, degré d'acidité ou sucre, la richesse en huile essentielle varient selon les variétés, les terroirs, les climats, la maturité, l'âge du citronnier et le type de [porte-greffe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Porte-greffe), formant une palette de goûts insoupçonnée.

La diversité des citrons n'est pas reflétée par le catalogue des variétés inscrites. Il existe, du climat méditerranéen aux tropiques, de nombreux [cultivars](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cultivar) locaux résultant de la reproduction par semis. Ce sont notamment des citrons géants qui ne sont pas commercialisés car pauvres en jus.

Utilisation

Il a de multiples usages en cuisine :

* le jus frais est utilisé en assaisonnements sur le poisson,
* le jus avec de la glace est consommé,
* il remplace le vinaigre dans les salades,
* il est souvent utilisé sous forme [confite](http://fr.wikipedia.org/wiki/Confit) dans les [tajines](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tajine) marocains
* additionné d'eau et de sucre, il compose la [citronnade](http://fr.wikipedia.org/wiki/Citronnade), boisson rafraîchissante,
* il est également un ingrédient essentiel de la [limonade](http://fr.wikipedia.org/wiki/Limonade), et du [limoncello](http://fr.wikipedia.org/wiki/Limoncello)
* il est employé en pâtisserie, notamment dans la recette de la tarte au citron.

Le citron peut aussi servir comme détartrant dans un lave-vaisselle, parfumant aussi ce dernier.

Le jus de citron :

* peut s'avérer utile pour le nettoyage d'objets en aluminium, et entre dans la composition de la mixture pour nettoyer les ustensiles en cuivre,
* peut servir comme [encre invisible](http://fr.wikipedia.org/wiki/Encre_invisible) : il suffit alors de faire chauffer la feuille au-dessus d'une chandelle pour voir apparaître les écritures,
* a comme effet de blanchir naturellement les dent,
* mélangé à de l'eau en fait une boisson coupant la soif et également rafraîchissant

Conseil

Il est conseiller de boire une tasse de jus de citron le matin, ça permet de nettoyer le sang et de combattre contre les bactéries.

Une fois épluchés, les fruits et les légumes noircissent au contact de l'air par oxydation.

Pour sauvegarder les vitamines, il suffit de frotter la chair des fruits (pomme, poire, avocats) avec une moitié de citron. Pour les crudités râpées comme le céleri rave, il faut l'arroser de jus d'un citron.

L'ajout de quelques gouttes de citron ou de vinaigre rend la pâte brisée plus tendre et moins élastique, car l'acide désagrège le [gluten](http://fr.wikipedia.org/wiki/Gluten) ([protéine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Prot%C3%A9ine) de la farine).

Santé

Réputé pour avoir des propriétés [antiseptiques](http://fr.wikipedia.org/wiki/Antiseptique), il est utilisé dans de nombreux traitements contre le mal de gorge et permet également de faire des cures pour les mains. Il est de plus utilisé en [cosmétologie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cosm%C3%A9tologie) pour éclaircir et unifier le teint.

Son jus est efficace contre les mucosités : du jus de citron dilué dans de l'eau chaude évite d'avoir la voix enrouée.

Son taux élevé en vitamine C et ses propriétés antiseptiques font du citron un fruit bien utile pendant l'hiver pour faire face aux [infections](http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladies_infectieuses).

Le citron contient de puissants [flavonoïdes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Flavono%C3%AFde) naturels ([antioxydants](http://fr.wikipedia.org/wiki/Antioxydant)), qui pourraient jouer un rôle contre les maladies dégénératives du [cerveau](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cerveau), comme la [maladie d'Alzheimer](http://fr.wikipedia.org/wiki/Maladie_d%27Alzheimer)[[3]](http://fr.wikipedia.org/wiki/Citron#cite_note-3).

C'est aussi un fruit [diurétique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Diur%C3%A9tique).

Précaution

À température ambiante, il se conserve une dizaine de jours, mais une fois coupé (ou cuit), il perd ses vitamines, il faut donc le consommer rapidement.

Le citron est aussi [photosensibilisant](http://fr.wikipedia.org/wiki/Photosensibilisant). Lors de l'application du jus de citron sur la peau, des taches peuvent apparaître suite à une exposition au soleil. Il existe deux réactions : la phototoxicité et la photoallergie.

Le citron peut aussi causer des brûlures au niveau des muqueuses si son jus ou bien son huile essentielle est absorbé en trop grandes quantités. Les muqueuses brûlées peuvent être des muqueuses de l’œsophage, de l’estomac ou autres.

Le jus de citron peut, consommé régulièrement, déminéraliser l'émail des dents.

Cerise

Description

La cerise est le [fruit](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) comestible du [cerisier](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cerisier). C’est, après la [fraise](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fraise_(fruit)), le plus populaire des petits fruits rouges. Il s'agit d'une [drupe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Drupe) (petit fruit charnu à [noyau](http://fr.wikipedia.org/wiki/Noyau_(fruit))), de forme sphérique, de couleur généralement rouge plus ou moins foncé, plus rarement jaune. Mûrs, ils ont une chair sucrée mais qui peut être amère, sans être acide. Avant d'être cultivées, ces merises sauvages étaient récoltées comme l'attestent les noyaux trouvés sur des sites néolithiques et de l'Âge du Bronze, en Europe centrale

Utilisation

Les cerises se consomment nature, au sirop ([amarena](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amarena)), à l’eau de vie, en confiture, en pâtisserie, et même en tisane.

Fruit frais, juteux, parfois acidulé ; les plus appréciés sont les bigarreaux, mais certaines variétés supportent mal le [transport](http://fr.wikipedia.org/wiki/Transport). La cerise à croquer doit être charnue et brillante avec un pédoncule bien vert ;

Conserves à l’[eau-de-vie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Eau-de-vie) : ce sont les [griottes](http://fr.wikipedia.org/wiki/Prunus_cerasus) qui conviennent le mieux à cet usage ;

[Pâtisserie](http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A2tisserie) : [tarte](http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A2tisserie), [clafoutis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Clafoutis), [mendiant](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mendiant_(p%C3%A2tisserie)), etc.

Confitures ;

Boisson, par [distillation](http://fr.wikipedia.org/wiki/Distillation) ou [macération](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mac%C3%A9ration), pour la préparation du [kirsch](http://fr.wikipedia.org/wiki/Kirsch) ([Alsace](http://fr.wikipedia.org/wiki/Alsace)), du [guignolet](http://fr.wikipedia.org/wiki/Guignolet) ([Anjou](http://fr.wikipedia.org/wiki/Anjou)), du [marasquin](http://fr.wikipedia.org/wiki/Marasquin) (ou maraschino en [italien](http://fr.wikipedia.org/wiki/Italien) ([Dalmatie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Dalmatie)), de la [Kriek](http://fr.wikipedia.org/wiki/Kriek) ([Belgique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Belgique)) et de la [Ginjinha](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ginjinha) au ([Portugal](http://fr.wikipedia.org/wiki/Portugal)).

Il existe aussi des recettes locales :

* macérées au moins un jour dans du vin rouge sucré (recette catalane) ;
* macérées au moins trois jours dans du vinaigre (sans les queues) (recette allemande) pour accompagner les farces et le gibier.

Conseil

Il est conseillé de garder la cerise au frais afin de conserver sa saveur.

Faut pas laisser avaler les grains par les enfants, il est donc conseillé de les enlever avant de les donner aux enfants.

Santé

La cerise douce est riche en sucre et assez énergétique. C'est une bonne source de fibres alimentaires et de vitamine C.

Les cerises fraîches détiennent le record en [β-carotène](http://fr.wikipedia.org/wiki/%CE%92-carot%C3%A8ne), et sont très riches en [vitamine A](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_A), [vitamine E](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_E), et sont légèrement laxatives. Elles contiennent des [sucres](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sucre) (15 g pour 100 g, dont le [lévulose](http://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9vulose)), de la [pectine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pectine) (utile pour les [confitures](http://fr.wikipedia.org/wiki/Confiture)), de la [vitamine C](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_C).

Le potassium qu’elle contient lui donne des propriétés diurétiques et ses fibres stimulent le fonctionnement intestinal.

Leur teneur calorique reste raisonnable de 65 à 68 kcal pour 100 g.

Les [pédoncules](http://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9doncule), ou queues de cerises, se préparent en [décoction](http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9coction) — peu agréable à boire — et sont utilisées notamment contre l’inflammation des voies urinaires, la [cystite](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cystite), la [goutte](http://fr.wikipedia.org/wiki/Goutte_(maladie)) et l’[hydropisie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Hydropisie).

Précaution

Les cerises douces et crues contiennent des [flavanols](http://fr.wikipedia.org/wiki/Flavanol) (ou catéchines) comme les pommes ou les [raisins](http://fr.wikipedia.org/wiki/Raisin). Elles contiennent aussi des oligomères et polymères de flavanols, appelés "[tanins condensés](http://fr.wikipedia.org/wiki/Tanin_condens%C3%A9)" ou "proanthocyanidol" mais en quantité relativement modérée comparée aux prunes. Ces molécules ont une activité [vasodilatatrice](http://fr.wikipedia.org/wiki/Vasodilatateur) (par activation de l'[oxyde nitrique synthase](http://fr.wikipedia.org/wiki/Oxyde_nitrique_synthase) eNOS).