

Les fruits de l'été



L'abricot

Principales caractéristiques

Lorsqu'il atteint son degré optimal de maturité, l'abricot se présente comme un fruit d'une belle couleur orangée, légèrement juteux et bien tendre.

Sa teneur en eau (85%) est comparable à celle des autres fruits frais. Son moelleux, très spécifique, dépend de la nature de ses fibres. Celles-ci, abondantes, sont en effet constituées pour moitié par des pectines : ces substances ont la propriété de se gonfler facilement d'eau (et aussi de former un gel, après chauffage, ce qui est mis à profit pour la préparation de confitures).

La saveur de l'abricot provient de composés caractéristiques de ce fruit (notamment des esters d'alcools aromatiques, et des aldéhydes). Elle est liée aussi par rapport sucres/acides organiques : ce rapport est de l'ordre de 8 (assez bas, proche de celui de l'orange), et qui confère à l'abricot des qualités rafraîchissantes incontestables.

L'intérêt nutritionnel et diététique

Un apport de sécurité en provitamine A
L'abricot représente une source remarquable de provitamine A (ou carotène), qui se transforme dans l'organisme en vitamine A. Cette vitamine est nécessaire à la croissance, au bon état de la peau et des muqueuses,

ainsi qu'à la vision crépusculaire. Elle possède des propriétés détoxifiantes et anti-oxydantes reconnues, et joue un rôle efficace dans la protection contre le cancer et le vieillissement cellulaire. Elle augmente également la résistance aux infections. Son action est donc précieuse et diversifiée.

L'abricot est un fruit tout à fait intéressant pour la couverture de ce besoin vitaminique : 100 g (2 petits abricots) fournissent 1,5 à 3mg de provitamine A, ce qui correspond pratiquement à 50% de l'apport conseillé pour l'adulte.

A noter : la grossesse, la prise de pilule contraceptive, l'usage du tabac augmentent le besoin de vitamine A et de provitamine A. Dans tous ces cas, la consommation d'abricot s'avère particulièrement utile.

La fraise

Principales caractéristiques

Quelle que soit sa variété, la fraise se présente comme un fruit riche en eau (près de 90%), et relativement peu chargé de glucides ou sucres (6 à 9%, moyenne des fruits : 10 à 14%).

De ce fait, et compte tenu de ses faibles teneurs en protéines et en lipides, ainsi qu'il est habituel dans les végétaux frais, la fraise n'apporte que peu d'énergie : en moyenne 35 calories aux 100g, ce qui est peu pour un fruit. Ce sont les glucides qui confèrent à la fraise sa saveur sucrée. Parmi eux, dominant fructose et glucose.



Viennent ensuite le saccharose et les pentosanes, et à l'état de traces, des sucres plus rares tels le xylose, le sorbitol et le xylitol.

Les acides organiques naturels, responsables, eux de la saveur acidulée du fruit, sont abondants : 1,1g aux 100g en moyenne (presque autant que dans l'orange, et deux fois plus que dans la pomme).

Les fibres de la fraise dépassent le taux de 2%, ce qui est une teneur assez élevée pour un fruit. Il s'agit à la fois de fibres tendres, en majorité des pectines (qui donnent au fruit sa texture moelleuse, et lui permettent de «prendre» quand on confectionne confitures et gelées. L'apport en minéraux est modéré dans la fraise, mais diversifié et bien équilibré. Comme dans la plupart des végétaux frais, le potassium domine, le calcium est présent au taux non négligeable de 20mg/100mg. A noter aussi une teneur en fer associé à du cuivre et du zinc qui facilitent la bonne assimilation. Et enfin du magnésium...

Parmi les vitamines de la fraise, la plus caractéristique et la plus intéressante est incontestablement la vitamine C. La fraise se situe ainsi parmi les fruits les plus riches en cette vitamine. L'apport en vitamine du groupe B est moyenne mais diversifié avec notamment la présence de biotine et d'acide folique, deux vitamines B généralement assez peu abondantes dans les fruits. A noter enfin une petite quantité de provitamine A (carotène).

L'intérêt nutritionnel et diététique

Fruit rafraîchissant par excellence, grâce à sa richesse en eau, et à son bon équilibre glucides/acides organiques, la fraise présente de plus la particularité d'être très peu énergétique : 52 calories pour une portion de 150g, c'est très raisonnable pour un dessert ou une collation légère.

La densité minérale de la fraise, très intéressante, notamment pour le magnésium, le calcium et le fer. Enfin sa richesse en vitamine C est remarquable : il suffit d'une portion de 150g pour couvrir largement l'apport quotidien conseillé en cette vitamine. Cette teneur élevée en vitamine C fait de la fraise l'un des fruits de saison les plus généreux dans ce domaine.

La pêche

Principales caractéristiques

Avec un apport énergétique de 40 calories, la pêche se situe parmi les plus modérément caloriques. Elle renferme en effet 87%



d'eau, de faibles quantités de protéines et de lipides, et seulement 9% de glucides, ou sucres. Ces glucides sont constitués en grande majorité de saccharose. On y trouve aussi fructose et glucose.

Les acides organiques naturels apportent à la pêche une touche de saveur légèrement acidulée. Ils sont présents aux taux faibles pour un fruit. L'acide citrique domine en début de maturation, puis l'acide malique devient plus abondant lorsque la pêche atteint sa maturité. C'est à l'acide malique que l'on doit une perception de la saveur acide plus modérée, mais plus prolongée que celle dégagée par l'acide citrique.

L'apport vitaminique de la pêche est très variée. Les vitamines du groupe B sont bien représentées, en particuliers la vitamine B3 et l'acide pantothénique, ou vitamine B5 de même que la vitamine E. La vitamine C atteint en moyenne 7mg aux 100g : un taux très honorable pour un fruit d'été, d'autant que dans certaines variétés de pêches, il peut dépasser 15mg/100g.

Intéressante également, la provitamine A (ou carotène) : la pêche, en particulier lorsqu'elle est à chair jaune, se situe parmi les fruits qui en fournissent de bonnes quantités : 0,5mg aux 100g en moyenne, et jusqu'à 1mg pour les variétés à chair jaune.

Les minéraux sont en moyennement abondants. Le potassium arrive en tête, comme il est habituel dans les végétaux. Outre le phosphore, le magnésium et le fer, présents à des taux non négligeables, il faut noter que beaucoup d'oligoéléments figurent dans ce pool minéral : manganèse, cuivre, zinc, ainsi que iode et sélénium.

Les fibres enfin sont constituées par des pectines, des cellulose et des hémicelluloses. Durant la maturation, les pectines passent du stade de protopectine insoluble, à celui de pectines et pectinates solubles. La chair de la pêche qui était ferme devient tendre et moelleuse. Ce processus se produit habituellement sur l'arbre. Il peut aussi avoir lieu en partie après la récolte, à condition que le fruit n'ait pas été cueilli trop précocement.

L'intérêt nutritionnel et diététique

Rafraîchissante et modérément énergétique, la pêche s'intègre parfaitement à l'alimentation estivale. Elle possède en effet des propriétés réhydratantes et désaltérantes appréciées, grâce à sa richesse en eau, à sa teneur limitée en sucres et à la présence d'acides organiques en proportions équilibrées.