

Pomelo

Avec lui, on en voit de toutes les couleurs.

Grâce à ses multiples variétés : à chair blanche (Marsh seedless), pomelos pigmentés de rose (Ruby Red de Floride ou le Honduras), ceux pigmentés de rouge (Star Ruby) et les "faux pamelos" à l'écorce verte (pomelo exotique).

Il se conserve facilement.

Sa peau épaisse permet de le garder longtemps à température ambiante.

C'est le fruit de la minceur.

Une portion nous apporte entre 40 et 60 calories seulement pour un volume appréciable, d'autant que les variétés actuelles, plus sucrées, se consomment sans ajout de saccharose.

Il regorge de vitamine C.

Un demi-pomelo fournit 3/4 de l'apport quotidien recommandé en vitamine C pour un adulte et plus de la totalité de celui d'un enfant.



Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.