

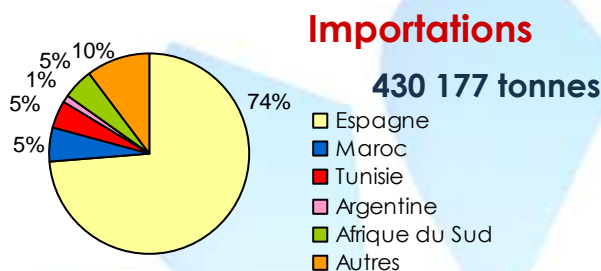


## Historique

Son nom latin la qualifie de "Citron chinois". Cultivée en Egypte, l'orange amère - il s'agit de la bigarade - fut ramenée en Afrique du Nord par les Arabes aux environs de l'an mil. Mais ce sont les Portugais, notamment Vasco de Gama, qui introduisirent l'orange douce que l'on consomme aujourd'hui en Europe au cours du XVIème siècle, à la suite de leurs voyages extrême-asiatiques. Elle séduisit les cours occidentales, et y fut tellement appréciée que des orangeraies furent plantées jusqu'à Versailles !

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**2ème fruit le plus acheté**  
**10,4 kg/ménage/an**

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Espagne												
Maroc												
Afrique du Sud												
Tunisie												
Israël												
Italie												
Brésil/Argentine												
Chypre												

**C**ommercialisation **toute l'année** grâce à une production étalée dans le temps.

**P**incipales variétés :

- Blondes** (de bouche) : Naveline New Hall, Washington Bahia, Navelate ;
- Autres blondes** (à jus) : Salustiana, Valendia late, Lane late ;
- Sanguines** : Maltaise (préférée des connaisseurs), Sanguinelli.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

**R**iche en **vitamine C** (50% des ANC pour 1000g), dont l'apport est particulièrement précieux l'hiver, la pleine saison de l'orange, puisqu'elle permet d'accroître la **résistance de l'organisme** face aux agressions microbiennes et virales.

**S**timulante pour l'organisme, grâce son action vitaminique, mais aussi grâce à ses acides organiques naturels qui excitent les sécrétions digestives, et facilitent une bonne assimilation des aliments. Possède une **action rééquilibrante** : malgré sa saveur acidulée, action alcalinisante, qui compense les déchets acidifiants en excès.

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	150
Adultes	150
Personnes âgées	150

## Conseils

**C**onsommée crue, seule, en salade de fruits, en jus, en mousse, en confiture...

**L**e jus renferme la quasi **totalité des éléments nutritifs** du fruit, mais doit être consommé sans attendre afin de garder tout son potentiel de vitamines.



**A**ttendre les mois de novembre-décembre avec des fruits arrivés plus à maturité sur l'arbre, plus fermes, à la coloration franche.

