Louisiana HARVEST of the MONTH



Agrumes

Informations insolites sur les agrumes !

- Sous les climats tropicaux, la peau des agrumes reste verte même lorsque le fruit est mûr.
- Les feuilles d'agrumes peuvent être utilisées en infusion ou pour ajouter de la saveur aux viandes cuites, aux fruits de mer et autres plats.
- Une grosse orange fournit plus de 100 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine C.





Les agrumes sont nutritifs et bons pour vous !

- Excellente source de vitamine C.
- Bonne source de fibres.
- Bonne source de folates.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter. dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-163-FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.