

Les fruits

Ces légumes sont des fruits de plantes cultivées. Certaines de ces plantes ont été détaillées dans les légumineuses (haricot, pois...) ou dans les plantes oléagineuses (olive).

- **Tomate**



La tomate (*Solanum lycopersicum* L.), plante herbacée de la famille des Solanacées, est originaire d'Amérique du Sud. On trouve encore aujourd'hui des formes sauvages dans les Andes. En France, jusqu'au milieu du XVIII^e siècle, on désignera le fruit sous le nom de « pomme d'amour ». Ce fruit climactérique est le deuxième légume le plus consommé, juste après la pomme de terre. Il existe environ 1000 variétés : rouge, verte, jaune, noire, tomate-cerise, tomate-framboise ..., certaines ont été génétiquement pour une meilleure conservation ou sont cultivées hors-sol.

La production mondiale de tomate est de 120 millions de tonnes, dont 30 millions sont destinés à la transformation. L'Asie, l'Amérique du Nord et l'Europe produisent chacun 1/3 de la production mondiale.

La tomate se caractérise par la présence d'antioxydants (composés phénoliques, vitamine C et lycopène) principalement au niveau de la pelure.

Tomate crue, valeur nutritionnelle pour 100 g :

Eau : 94,5 g	Fibres : 1,41 g		valeur énergétique : 16,4 kcal
Protéines : 0,8 g	Glucides : 1,72 g	Lipides : 0,26 g	Acides gras saturés : 0,048 g
Acides gras monoinsaturés : 0,035 g	Acide gras polyinsaturés : 0,13 g	Oméga 6 : 0,118 g	Oméga 3 : 0,012 g
Minéraux	et	Oligo-éléments	
Phosphore : 19,3 mg	Calcium : 8,24 mg	Sodium : 3,29 mg	Zinc : 0,221 mg
Magnésium : 10,1 mg	Cuivre : 0,032 mg	Fer : 0,151 mg	Manganèse : 0,071 mg
Potassium : 251 mg	Sélénium : 0,3 µg		
Vitamines et assimilés			
Vitamine A : 0,84 mg	Vitamine B1 : 0,06 mg	Vitamine B2 : 0,04 mg	Vitamine B3 : 0,6 mg

Vitamine B5 : 0,27 mg	Vitamine B6 : 0,08 mg	Vitamine B9: 20,5 µg	
Vitamine C : 14,3 mg	Vitamine E : 1,11 mg		

- **Aubergine**



L'espèce sauvage (*Solanum incanum*) vit en Afrique du Nord et au Moyen orient. L'espèce la plus cultivée (*Solanum melongena* L.) est une plante annuelle de la famille des Solanacées, originaire d'Asie (Inde, Birmanie) dont les fruits sont violets ou blancs La culture de la plante date de -59 selon des écrits chinois.

La production se concentre principalement en Chine (53% de la production mondiale), en Inde (28%) et en Turquie (4%). La production française vient du Sud de la France et nous en importons d'Espagne, d'Italie et des Pays-Bas.

Le fruit cru a la texture d'une éponge et une saveur amère due à la présence de saponines. Cuit, il devient tendre et développe une saveur riche et complexe. Les feuilles glabres peuvent être consommées comme des épinards.

- **Courge**

La courge, *Cucurbita*, est une plante de la famille des Cucurbitacées originaire des régions tropicales d'Amérique. Les tiges possèdent des vrilles. Il existe plusieurs espèces qui selon les botanistes correspondent à : la courge proprement dite, le potiron, la courge musquée et la courge de Siam. Pour d'autres, la courge désigne de nombreuses espèces de Cucurbitacées qui ont des fruits appelés péponides, grosses baies avec de nombreux pépins et à l'épiderme coriace, employé en concurrence avec d'autres termes plus ou moins synonymes : potiron, citrouille, coloquinte...



citrouille



potiron



potimarron



courgettes

Citrouille : *Cucurbita pepo ssp pepo*, ronde et de couleur orange ;

Potiron : *Cucurbita maxima* :

* potiron classique - gros fruit côtelé, orange ou rouge à la chair orangée et aqueuse.

* potimarron - forme de poire, le plus souvent de couleur rouge brique mais peut aussi être jaune, bleu ou vert, à la chair jaune plus ou moins orange, farineuse, au goût de châtaigne ;

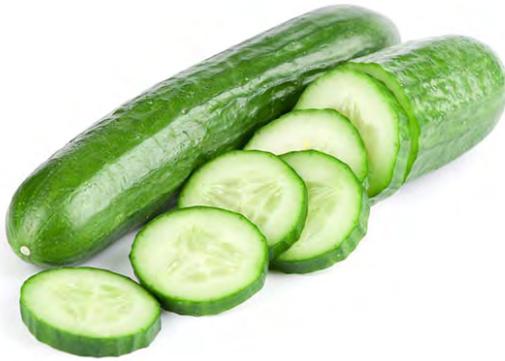
Courge musquée, espèce qui demande plus de chaleur que les autres espèces et donc davantage cultivée dans le Sud de l'Europe et dans les pays tropicaux en plaine ;

Courge du Siam : ovoïde, verte à maturité, avec des taches claires comme la pastèque, les graines sont noires.

valeur nutritionnelle pour 100g : potiron, courgette avec peau

Eau : 81.8 g, 94.1 g	Fibres : 1.9 g, 1,13 g		valeur énergétique : 68,1 kcal, 20 kcal
Protéines : 0,75 g, 1,34 g,	Glucides : 14,9 g, 2,49 g	Lipides : 0,19 g, 0,273 g	Acides gras saturés : 0,0473 g, 0,0865 g
Acides gras monoinsaturés : 0,0195 g, 0,0117 g	Acide gras polyinsaturés : 0,033 g, 0,0693 g	Oméga 3: 0,0214 g, 0,045g	Oméga 6 : 0.0116 g, 0.0243 g
Oméga 9 : 0,002 g, 0,01 g			
Minéraux	et	Oligo-éléments	
Phosphore : 26 mg, 35.5 mg	Calcium : 23 mg, 18.4 mg	Sodium : 123 mg, 2,84 mg	Zinc : 0.14 mg, 0.26 mg
Magnésium : 15 mg, 26 mg	Cuivre : 0.073 mg, 0.051 mg	Fer : 0.87 mg, 0.77 mg	Manganèse : 0.099 mg, 0.132 mg
Potassium : 206 mg, 244 mg	Iode : 0,7 µg, 1.31 µg	Sélénium : 0.743 µg, 0 µg	
Vitamines			
Vitamine A : 6,94 mg, 112µg	Vitamine B1 : 0.024 mg, 0.101 mg	Vitamine B2 : 0.037 mg, 0.105 mg	Vitamine B3 : 0.283 mg, 0.446 mg
Vitamine B5 : 0,4 mg, 0.18 mg	Vitamine B6 : 0,056 mg 0.177 mg	Vitamine B9: 15.5 µg, 51 µg	
Vitamine C : 4.2 mg, 21 mg	Vitamine E : 0,1 mg, 1.06 mg		

- **Concombre et cornichon**



concombre



cornichons

Concombre et cornichon sont une même espèce (*Cucumis sativus*) de la famille des Cucurbitacées (courge, melon). Le concombre est récolté à maturité alors que le cornichon l'est avant maturité. Le concombre est consommé comme légume, le cornichon comme condiment. La plante sauvage poussait au pied de l'Himalaya, elle a été domestiquée en Inde depuis 3000 ans et s'est propagée vers la Chine et vers le Moyen-Orient puis en Afrique et en Europe.

Le concombre est charnu et rugueux au toucher, Sa couleur varie du vert au blanc. 62,43 millions de tonnes de concombres et cornichons sont produits dans le monde. La Chine est le premier producteur mondial de concombre. puis l'Iran et la Turquie.

Concombre, valeur nutritionnelle pour 100g :

Eau : 97 g	Fibres : 0,7 g		valeur énergétique : 12 kcal
Protéines : 0,59 g	Glucides : 1,63 g	Lipides : 0,19 g	Acides gras saturés : 0,013 g
Acides gras monoinsaturés : 0,002g	Acide gras polyinsaturés : 0,003 g	Oméga 6: 0.0944 g	Oméga 3 : 0.0531 g
Minéraux et	Oligo-éléments		
Phosphore : 21 mg	Calcium : 14 mg	Sodium : 4,25 mg	Zinc : 0,13 mg
Magnésium : 12 mg	Cuivre : 0,03 mg	Fer : 0,17 mg	Manganèse : 0,09 mg
Potassium : 154 mg	Sélénium : 0,005 µg	Iode : 4 µg	
Vitamines et assimilés			
Vitamine A : 31 µg	Vitamine B1 : 0,04 mg	Vitamine B2 : 0,018 mg	Vitamine B3 : 0,11 mg
Vitamine B5 : 0,16mg	Vitamine B6 : 0,048 mg	Vitamine B9: 12 µg	
Vitamine C : 3,73 mg	Vitamine E : 0,07 mg		

- **Poivron**

Le poivron ou piment doux ou poivron d'Amérique, *Capsicum annuum*, appartient à la famille des Solanacées et est originaire d'Amérique Centrale. Au Mexique, on trouve des graines de poivrons de plus de 5 000 ans. Il fut introduit en Europe au XVI^e siècle grâce aux expéditions de Christophe Colomb et dans le midi de la France à la fin du XVI^e siècle. Le genre *Capsicum* comprend de nombreuses espèces sauvages. De nombreuses variétés diffèrent par leurs formes (à 4 lobes, allongée, miniature), leurs tailles, leurs saveurs et, surtout, leurs couleurs : vert, il est cueilli avant sa pleine maturité ; en mûrissant sur le plant, il devient jaune, puis orange et ensuite rouge. Les nouvelles variétés sont violet, brun, blanc et noir. La production mondiale de poivrons était de 23,2 millions de tonnes en 2007). La Chine est le premier, environ 50 % de la production mondiale.



La vitamine C (acide ascorbique) a été isolée, à partir du poivron qui en est le légume le plus riche, en 1932 par le chercheur hongrois Alber Szent-Gyorgyi.

Poivron rouge, valeur nutritionnelle pour 100g :

Eau : 90,4 g	Fibres : 1,9 g		valeur énergétique : 34,3 kcal
Protéines : 1 g	Glucides : 5,73 g	Lipides : 0,4 g	Acides gras saturés : 0,055 g
Acides gras monoinsaturés : 0,0075 g	Acide gras polyinsaturés : 0,148 g	Oméga 6: 0.0944 g	Oméga 3 : 0.0531 g
Minéraux et	Oligo-éléments		
Phosphore : 26,7 mg	Calcium : 8,72 mg	Sodium : 6,76 mg	Zinc : 0,14 mg
Magnésium : 10,9 mg	Cuivre : 0,045 mg	Fer : 0,395 mg	Manganèse : 0,15 mg
Potassium : 187 mg	Sélénium : 19,2 µg	Iode : 1 µg	
Vitamines et assimilés			
Vitamine A : 0,8 mg	Vitamine B1 : 0,01 mg	Vitamine B2 : 0,03 mg	Vitamine B3 : 1,3 mg
Vitamine B5 : 0,08 mg	Vitamine B6 : 0,36 mg	Vitamine B9: 31 µg	
Vitamine C : 26 mg	Vitamine E : 0,8 mg		