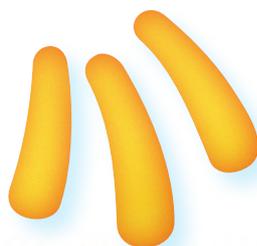




# LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





# LETCHI

## OU LITCHI



### ORIGINE & HISTOIRE

Le letchi est originaire des provinces du Guangdong, Fujian et du Yunnan de la Chine où sa culture est attestée depuis plus de 2 100 ans.

Les agriculteurs furent attirés par sa chair tendre et goûteuse, et ils commencèrent la cueillette, puis la culture du litchi en plantation.

En Chine, la culture du litchi a commencé il y a 4000 ans. Il était alors considéré comme un fruit noble, et fut proposé aux Empereurs dès les premières dynasties.

En France, il reste méconnu jusqu'au début du XVIIIème siècle, et ce n'est qu'en 1724 que le pays importe ces fruits de Madagascar et de La Réunion.

### COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

Côté nutrition, le litchi est gorgé de vitamine C antioxydante et de potassium essentiel au fonctionnement de l'organisme.

Le litchi est un petit aliment contenant de nombreux macronutriments. Il se compose surtout d'eau et il faut noter que 100g de ce fruit contient 81,8g d'eau. Cette quantité contient également 15,2 g de glucides présentés sous forme de sucre.

En outre, dans 100g, il y a 1,3 g de fibre. La vitamine C est la vitamine dominante de ce fruit. Il faut savoir que 100g de ce fruit renferme 71,5 mg de vitamine C.

Le litchi contient également de nombreux oligo-éléments dont :

- le potassium (171 mg)
- le magnésium (10 mg)
- le sodium (1 mg)

Il contient également des polyphénols (28,8 mg) et ce, en dépit du fait que le taux constaté est inférieur à ceux des autres fruits (65,34 mg).

**INDICE GLYCÉMIQUE** : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

IG de litchi : 50

## **PROPRIÉTÉS & BIENFAITS**

### **Caractéristiques du litchi :**

- Excellente source de potassium et de vitamine C ;
- Pouvoir antioxydant ;
- Riche en eau ;
- Parfum caractéristique ;
- Bonne source de fibres alimentaires.

Le litchi est utilisé pour soigner de nombreux maux. Il est riche en vitamine C et permet par conséquent de lutter contre la grippe. Avec sa teneur en vitamine C, il est aussi capable de vous aider à lutter contre les maux de tête. Grâce à ses vertus antalgiques, il protège l'épiderme et accélère la cicatrisation des blessures.

Le litchi contient également beaucoup de magnésium et de potassium ; et de ce fait, il réduit les risques de maladies du cœur. Comme ce fruit contient de la vitamine A et B en plus des fibres, il est bon pour l'estomac.

Donc, il aide à la digestion et limite la prolifération du mauvais cholestérol dans l'organisme. Qui plus est, il est indispensable aux femmes enceintes car il promeut le bon développement du fœtus.

## **CONSOMMATION**

Le litchi se mange nature, une fois qu'il a mûri correctement. Il se consomme également en confiture, en sirop ou en sorbet. D'un autre côté, il peut s'adjoindre à la cuisine de plats chauds, notamment le porc ou le poulet. Il se prépare de différentes manières. Il s'incorpore aux salades de fruits mais il peut également se transformer en fruits secs à grignoter. Il accompagne les mets salés et le gibier. Il sert également à fourrer différentes pâtisseries.

## CONTRE-INDICATION

Globalement, le litchi est excellent pour la santé de l'organisme lorsqu'il est consommé avec modération et dans le cadre d'une alimentation diversifiée. En excès, il peut toutefois être responsable d'hyperglycémie, il faudra donc être prudent notamment en cas de diabète. Chez certains sujets sensibles, le litchi peut aussi causer des troubles digestifs et être responsable de réactions allergiques.

Le plus souvent, l'allergie au litchi se traduit par la survenue de démangeaisons au niveau des lèvres, de l'intérieur de la bouche et de la gorge dans les instants qui suivent son ingestion. Au moindre doute, il convient de consulter un professionnel de santé au plus vite afin d'éviter les complications.

