

Je m'engage pour mon environnement

Saison gourmande

Nos fruits de saison qui poussent à proximité

DES FRUITS BIEN DE CHEZ NOUS

Les fruits sont réputés bons pour la santé. Ils croquent sous la dent, fondent dans la bouche. Il est recommandé d'en manger tous les jours. Ils sont pleins de vitamines, de fibres et de fructose (sucre naturel).



La pomme

La pomme est le plus vieux fruit connu. Aujourd'hui, on recense plus de 7'000 variétés de pommes. C'est le fruit le plus répandu dans notre région. La pomme se récolte à la fin de l'été, mais on en trouve quasiment toute l'année, conservée en chambre froide. Quelques variétés de pomme : golden, granny smith, reinette... Un dicton anglais affirme « qu'une pomme chaque matin chasse le médecin ». Mordre dans une pomme tonifie les gencives et les dents. C'est près de la pelure des pommes qu'il y a le plus de vitamines. Donc, les acheter plutôt bio, les rincer et éviter de les peler.

QUELS SONT LES FRUITS QUI POUSSENT CHEZ NOUS ?

Dans l'énumération suivante, citer des fruits qui poussent dans notre région, puis ceux qui ne poussent pas en Suisse, mais en Europe, enfin ceux qui poussent ailleurs dans le monde :

Kiwi – Fraise – Banane – Grenade – Pomme – Litchi – Poire – Orange – Pêche – Goyave – Cerise – Melon – Poire – Tomate – Citron – Papaye – Raisin – Abricot – Brugnion – Ananas – Prune – Noix – Mure – Noisette – Citron – Figue – Avocat – Mandarine – Mangue – Groseille – Plaquemine – Clémentine – Amande – Kaki – Myrtille – Pastèque – Airelle – Cassis – Framboise – Cacahuète – Châtaigne – Pistache – Jujube – Nèfle – Olive – Goyave...

Fruits qui poussent dans notre région :

Fruits qui poussent en Europe :

Fruits qui poussent ailleurs dans le monde :

Envoyez votre réponse à villedurable@lancy.ch

RECETTES DE DESSERTS AUX FRUITS

Pommes au four, farcies au pain d'épices

Pour 4 personnes : 4 pommes bio (reinettes si possible), miel, 6 tranches de pain d'épices, crème fraîche, beurre.

Bien laver les pommes et enlever leurs cœurs avec un vide pommes.

1. Préchauffer le four à 240°C/th7-8 (chaud).
2. Mettre chaque pomme ainsi évidée, sur une tranche de pain d'épices, dans un plat beurré.
Couper le restant du pain d'épices en petits morceaux.
En remplir les pommes et verser une cuillère de miel par-dessus.
3. Mettre au four jusqu'à ce que les pommes caramélisent (env. 30 minutes)
4. Servir avec de la crème fraîche
5. Variantes : farcir les pommes avec de la confiture ou du chocolat, à servir avec une boule de glace

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des arbres fruitiers à Lancy accessibles au public



La Ville de Lancy a planté plusieurs vergers municipaux, dans le parc Alphonse-Bernasconi, le parc Navazza-Oltramare et le parc de la Mairie. On trouve également des arbres fruitiers à l'espace Ferme de la Chapelle, et des cerisiers au chemin Daniel-Ihly.

Les lancéens et les lancéennes ont le droit de cueillir ces fruits à condition qu'ils soient bien mûrs. En plus d'être patient-e, il faudra également être soigneux avec les branches des arbres au moment de la cueillette.

Découverte des parcs lancéens sur le site web de la commune :

<https://www.lancy.ch/prestations/les-parcs-lanceens>

L'Association Actions-Durables propose des animations autour du développement durable dans les écoles primaires lancéennes, avec l'appui financier de la Ville de Lancy.