Fruits en E : fiche pratique à retenir

Voici une fiche pour retenir les principaux fruits en E, leurs bienfaits et usages.
1. Épine-vinette :
- Acidulée, riche en vitamine C. Utilisée en sirop et riz parfumé.
2. Églantier (cynorrhodon) :
- Antioxydant. Tisanes et gelées douces et florales.
3. Endrina :
- Prunelle astringente. Alcool Patxaran au Pays basque.
4. Entawak :
- Fruit asiatique sucré rappelant la banane et le potiron.
5. Elaeagnus :
- Petits fruits sucrés, très résistants. Bon en confiture.
6. Eugenia (cerise de Cayenne) :
- Acidulée, juteuse. Sorbets, gelées, à croquer nature.
7. Emblic :
- Riche en vitamine C. Très utilisé en médecine ayurvédique.

■ *Bonus jeu : tous ces fruits sont valables au Petit Bac ou Scrabble !*

À imprimer ou garder dans vos favoris pour briller en société ■