

# LES AGRUMES

## 1 LE CÉDRAT.



**Informations générales:** Cultivé en Turquie, en Corse depuis l'époque romaine, ce fruit du cédratier qui s'apparente au citron est énorme. Il possède une écorce bosselée et une pulpe peu acide. On l'utilise en confiture, en liqueur (cédratine) mais c'est surtout son écorce confite qui a su charmer tout le Moyen-Orient

## 2 LE CITRON VERT OU LIME.

### Recettes Antilles françaises

- Blaff ou poisson blanc en court-bouillon (Martinique)
- Chiquetaille de morue (Antilles françaises)
- Matoutou de crabes (Martinique)
- Crabes au four à la mode de la Guadeloupe
- Poêlée de rougets à l'antillaise

### France

- Foie de veau poêlé au citron vert, courgettes grillées
- Gâteau de homard et sole, beurre de citron vert (Grand-Hôtel du Cap-Ferrat, France)

### Mexique

- Soupe au citron vert - Sopa de lima, Mexique

### Sénégal

- Yassa au poulet

### Divers

- Salade de saumon, sauce limette

### Cocktails

- [à base de lime](#)  
Gimlet, Mai Tai, Punches, Sangria



### 3 LE CITRON.



Famille des aurantiacées.

**Culture:** vivace

**Climat:** chaud

Le citronnier est un arbuste épineux, orné à l'année de petites feuilles ovales vert pâle qui se couvre de centaines de petites fleurs blanches en ombelles, marbrées de pourpre, aux premiers signes du printemps. Et qui donnent naissance à un fruit lourd, charnu, ovoïde dont la texture, la forme et la couleur varient selon les espèces.

Son fruit est d'un jaune intense. Sa chair se divise en 6 ou 12 quartiers et contient peu de pépins. Le citron est cueilli avant maturité pour lui conserver son acidité.

#### LE CITRON DE MENTON.

Le citron de Menton, comme son nom l'indique, a fait la réputation de cette région. Très gros, irrégulier, l'écorce plus épaisse, il est beaucoup plus doux, moins acide et devient un poème dans la cuisine méridionale. Dans ce pays de soleil, il se vend avec ses feuilles qui se glissent dans les sauces et les liquides. Il prend son départ en février, quand le soleil est chaud, mais pas trop...juste ce qu'il faut!

**Achat:** ferme, sans trace d'amollissement, lourd dans la main. Écorce d'un jaune éclatant et légèrement lustrée. Éviter toute tâche de vert qui indique une acidité trop élevée. Éviter une écorce rugueuse qui dénote une peau épaisse et moins de pulpe.

**Conservation:** dans le bac du réfrigérateur ou dans un endroit frais.

**Utilisations:** ingrédient de nombreuses cuisines, on retrouve le citron du potage au dessert. En jus, pour mariner et attendrir viandes ou poissons et pour parfumer, en zeste pour parfumer la pâtisserie, les pains, les boissons, en sauce salade pour remplacer le vinaigre, en marmelade, en confit au sel, etc.

#### Recettes en cuisine

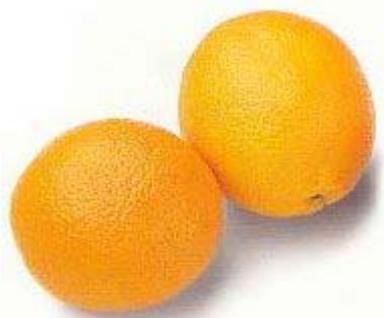
Le citron mentonnais avec Olivier Richard de l'Élysée Palace

- Agrumes du mentonnais en gelée et son granité à la menthe
- Citron confit
- Cocktail mentonnais
- Saint-Pierre rôti au citron
- Tarte au citron
- Tartine croustillante d'anchois frais marinés au citron

Recettes générales

- Carré d'agneau au citron et au genièvre
  - Citrons au sel (Maroc)
  - Citrons confits pour accompagner une poularde
  - Émincé de poulet au citron et à la coriandre (Chine)
  - Foie de veau au miel et au citron - Jean-Jacques Daumy, La Cagnette, Issoudun
  - Langoustines rôties, vinaigrette au citron confit
  - Lapin au citron
  - Salade de poisson blanc, sauce citronnée (cf. vinaigrettes aux agrumes)
  - Sauce au citron (Grèce)
  - Soupe grecque au fond de volaille, riz et citron (Grèce)
  - Yassa au poulet
- Cocktails
- à base de citron  
Morning Glory, Gin Fizz, Silver Fizz, Ramos Fizz, Whisky Sour, Margarita, Spritzer
  - à base de lime  
Gimlet, Mai Tai, Punches, Sangria
- Condiments
- Gramolata (Italie) (granité servi en "trou normand")

#### 4 L'ORANGE.



**Origine :** Chine

**Étymologie :** vient du sanskrit "nagarunga" qui signifie "fruit aimé des éléphants"; le mot s'est transformé en "narandj" en langue arabe

**Famille des Aurantiacées**

**Fruit de l'oranger, un arbre qui peut atteindre 5 m de haut**

**Plus le pays de culture est chaud, plus fine sera sa pelure.**

Il existe de nombreuses variétés d'orange :

- des oranges amères (bigarade, orange de Séville) pour les sauces, gelées, et marmelades
- des oranges douces (orange de Valence, orange sanguine) excellentes pour leur jus
- des oranges sans pépins ou presque comme les navels pour faire des suprêmes
- 

#### Achat:

l'épaisseur de la pelure n'est pas un critère car elle varie selon la variété mais aussi selon sa provenance.

#### Conservation:

température ambiante pendant quelques jours; pour une conservation prolongée, réfrigérer dans un sac de plastique ou le bac à légumes couvert Certaines oranges, comme les navels, une fois coupées, ont tendance à devenir amères lorsqu'elles sont exposées à l'air pour un certain temps Congélation non recommandée sauf pour les zestes et les coquilles de pelure après en avoir exprimé le jus

#### Utilisation en cuisine:

les oranges, en suprêmes, en zestes, en jus, se glissent partout dans la cuisine. Il suffit d'ajouter des oranges pour adoucir une préparation, relever une sauce

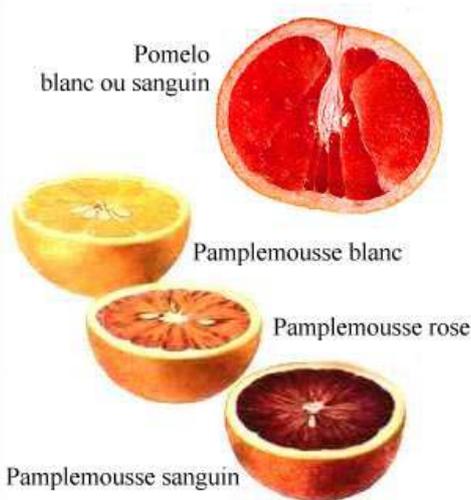
Tailler toujours en suprêmes lorsque vous servez une orange dans une préparation  
Pour réveiller la saveur, faire tremper dans du jus d'orange ou la vaporiser d'eau de fleur d'oranger

**Suggestions:**

il existe des classiques comme le canard à l'orange, l'orange givrée chapeauté de sa meringue italienne, la glace et le sorbet à l'orange...

- Utiliser le jus d'une orange pour remplacer le citron ou le vinaigre dans une vinaigrette
- Velouté d'avocat à l'orange - même méthode que pour une vichyssoise mais remplacer le poireau par l'avocat, ajouter en toute fin le jus d'une orange et quelques grains de cumin
- Mijotées avec brocoli, carottes, bouillon de volaille et échalotes ; épaissir le jus de cuisson à la fécule
- En salsa pour accompagner des poitrines de poulet - oranges, oignon rouge, coriandre, ail et piment
- Salade d'oranges avec chou, châtaigne d'eau, oignons verts, nouilles chinoises et vinaigrette aigre-douce
- Riz sauvage cuit au bouillon de volaille avec oignon rouge, poivron, sauge et zestes d'orange

## **5 LE PAMPLEMOUSSE.**



**Pamplemousse blanc, rose, sanguin, pomelo**

*Citrus paradisi*

Anglais: Grapefruit

Le Pamplemousse - Informations générales

Origine: Malaisie

Étymologie: du néerlandais *pomplemoes* qui signifie gros citron

### **Historique**

Découvert en Jamaïque vers 1800, le pamplemousse provient d'un croisement ancien entre le citron et le vrai *Citrus grandis* d'Asie. C'est la Compagnie néerlandaise des Indes Occidentales qui embarqua "l'original" à bord de ses navires en direction de ses comptoirs dans les Antilles à la fin du XVIIe siècle. À cette époque, le fruit né de ce croisement était absolument immangeable. C'était une curiosité botanique dont on présumait par contre de grandes propriétés médicinales.

### **Achat et conservation**

- la peau lisse, lourd dans la main et ferme
- la couleur de l'écorce n'est pas toujours un indice de maturité
- des marques rosées sur la peau sont souvent signes d'un jus abondant et plus parfumé
- grâce à sa peau épaisse, il se conserve très longtemps dans un endroit frais ou au réfrigérateur

### **Utilisation**

- se marie agréablement avec la volaille et les fruits de mer

### **PAMPLEMOUSSE BLANC**

Sphérique comme un ballon avec les extrémités légèrement aplaties, généralement deux fois plus gros qu'une orange, bien jaune, le pamplemousse est de belle taille. Sa chair, croquante et juteuse, est divisée en 12 ou 13 quartiers et contient peu de pépins. Il a une saveur acidulée, légèrement astringente et plus ou moins sucrée.

Il existe quelques variétés dont

- le Royal sans pépins, à chair blanche et douce, plus sucrée
- le Marsh d'Israël qui contient une pointe d'amertume.

### **PAMPLEMOUSSE ROSE.**

D'une saveur parfumée et sucrée, subtilement acidulée, il ne possède pas l'amertume de son parent, le pamplemousse blanc. L'épiderme est jaune vif avec, parfois de subtiles teintes roses. Sa chair est croquante, juteuse et rosée, due aux pigments dans la pulpe. Il existe plusieurs variétés dont

- le "Ruby" qui est très sucré
- le Red Blush, tout rose, tout sucré, tout juteux

### **PAMPLEMOUSSE SANGUIN.**

Mêmes caractéristiques que le pamplemousse rose. Sa chair peut devenir de couleur rouge sang selon les variétés et elle est plus sucrée

### **POMELO.**

C'est un pamplemousse à chair blanche, rose comme le Ruby ou rouge comme le Sunrise. Ce qui le caractérise c'est sa forme plus large à la base et ses quartiers moins réguliers et plus charnus. Sa pulpe est légèrement filamenteuse, ferme et granuleuse. Saveur sucrée et parfumée

### **UTILISATIONS EN CUISINE:**

- couper en deux et sucrer avec du sucre blanc, de la cassonade ou du miel pour commencer un petit déjeuner
- servir avec du gingembre comme dessert à la mode de Corée
- retirer la membrane et les pépins; saupoudrer généreusement de cassonade et faire griller sous le gril quelques minutes.
- excellent dans les salades de fruits
- avec de la laitue - utiliser un peu de jus de pamplemousse comme substitut au vinaigre pour votre vinaigrette
- accompagne magnifiquement le foie gras en terrine ou poêlé

## 6 LE CHADEC OU FRUIT DÉFENDU.



**Le chadec ou fruit défendu**

**famille des agrumes**

*Citrus spp.*

**Anglais: Chadec**

**Étymologie: Ce fruit tire son nom du capitaine Shaddock**

**Description: C'est un pamplemousse vert à la chair orangée dont la peau blanche intérieure est anormalement épaisse de 2 cm entre l'écorce et la pulpe**

**Question cuisine - Saveurs des Antilles françaises**

- **on confit sa peau blanche en lamelles avec un même poids de sucre**
- **la pulpe se consomme nature ou dans une salade d'avocats**

## 7 LE KUMQUAT.



**Fortunela Marguarita**

**ou Fortunelle japonica**

**Anglais: Kumquat**

**Japon: Kinkan**

**Fruit d'un arbuste voisin du mandarinier aux feuilles étroites, petites et pointues, il est cultivé pour ses petits fruits aussi bien en Afrique, en Asie, en Amérique qu'au Brésil.**

**Famille: des rutacées**

**Climat: chaud**

**L'été, c'est le temps de la floraison où apparaissent de petites fleurs blanches.**

**C'est un fruit dont on mange aussi bien la chair que l'écorce dont la couleur varie de l'orangé au rouge orangé. C'est la plus petite variété dans la famille des agrumes. Sa chair se divise en 3 ou 5 segments; elle est peu juteuse et contient de gros pépins en regard à sa taille.**

### Achat:

**le fruit doit s'enfoncer sous une simple pression des doigts; éviter trop de taches noires. Choisir une peau brillante, bien " joughue "**

### Conservation:

**réfrigérer quelques jours ou conserver à la température ambiante sans exposition au soleil pour amener le fruit à maturité**

### Utilisations en cuisine:

- **Macéré dans du rhum**
- **Excellent pour des mousses, des sorbets et des confitures**
- **Trucs et astuces - arroser de jus de citron pour éviter le noircissement si vous l'utilisez en salade**

- Si vous le mangez cru, couper en deux et presser chaque moitié dans votre main pour mélanger les deux textures qui le composent
- Confiture de kumquat et mangue parfumée au muscat de Rivesaltes
- Soufflé au Grand Marnier, coulis de kumquat et éclats de chocolat blanc
- Tartiner une tranche de pain d'épices d'une purée de kumquat pour accompagner un foie gras
- Poitrine de canard grillée au navet et au kumquat, arrosée d'une sauce aux feuilles de limette

•  
**Suggestions:**

**Kumquats confits:** Recouvrir 20 kumquats d'eau; blanchir; égoutter; verser 70 g de sucre et une double quantité d'eau; laisser fondre; remettre les fruits une minute; laisser confire pendant 3 jours en maintenant les kumquats dans le sirop avec une assiette et un poids. Égoutter les fruits; faire un sirop et recommencer l'opération; laisser tremper 24 heures; recommencer une troisième fois; laisser sécher pendant ½ journée et les emballer dans du papier sulfurisé. Utiliser pour garnir gâteaux et pâtisseries, en farcir des dattes, etc.

**Sauce pour accompagner une noix de cerf:** Faire suer une échalote; ajouter du vin blanc et la chair de kumquat, un fond de gibier ou de veau et une pincée de 4 épices; laisser mijoter et passer au mixer

**Les Chinois l'adorent pourvu qu'il soit confit. Inde, on le retrouve dans les chutneys.**