

# AGRUMES:

## LES RECETTES ALIMEA

### **MARMELADE D'AGRUMES ALLÉGÉE EN SUCRE**

1 kg de sucre  
pour 2 kg de fruits entiers  
gingembre ou cannelle (facultatif)

- Pressez les agrumes, préservez à part le jus et les pépins.
- Faites blanchir les écorces pendant 20 mn. Si elles sont très épaisses, après cuisson ôtez une partie du blanc à la cuillère afin de limiter l'amertume (facultatif).
- Découpez l'écorce en lamelles fines.
- Ajoutez le sucre à proportion de 500 g par kg de mélange jus + écorces, les pépins dans une poche de gaze, une pointe d'épices selon les agrumes choisis (gingembre et/ou cannelle avec la clémentine et l'orange).
- Cuire à feu doux jusqu'à la consistance souhaitée.

Bon à savoir :

Les parfums pour chaque période de l'année :

- janvier/février : clémentine, oranges, citron, kumquat
- mars: orange douce, mandarine, kumquat
- d'avril à septembre : pomelo
- d'août à octobre : citron vert (lime), cédrat vert
- novembre: clémentine, citron, cédrats jaunes ou verts
- décembre: clémentine, citron, orange amère, cédrats

Comme les fruits rouges, les agrumes se marient bien entre eux.

Voici quelques associations particulièrement savoureuses:

- 3 kg de clémentines, 2 kg de citrons, 1 kg d'oranges amères
- 4 kg d'oranges douces, 1 kg d'oranges amères + cannelle
- 2 kg de citrons, 2 kg de cédrats (+ gingembre facultatif)
- 3 kg de clémentines ou de mandarine, 2 kg d'oranges

La confiture de citron ou de cédrat fige difficilement. Prolonger la cuisson fait caraméliser les fruits. Pour réduire le temps de cuisson et obtenir une confiture gélifiée à la belle couleur de fruit, ajoutez de la pectine naturelle.

## ZESTES D'AGRUMES

Ne jetez plus les écorces d'agrumes ! Avant de les éplucher, râpez le zeste et faites-le sécher avant de le stocker dans une boîte hermétique. Vous l'apprécierez dans vos sauces, pâtisseries,...

Pour varier les parfums, conservez l'orange, le citron mais aussi la clémentine, le pomelo et la mandarine...

... mais uniquement de fruits biologiques car les agrumes traditionnels sont traités avant récolte puis cirés et retraités avec des fongicides.

## ÉCORCES CONFITES

1 kg de sucre  
pour 1 kg d'écorces

- Vous pouvez également réaliser vous-même les écorces confites.
- Faites un sirop avec maximum 1 verre d'eau par kg de sucre. Quand le sirop est à ébullition, plongez les écorces et laissez-les cuire à feu très doux jusqu'à absorption totale. Surveillez la fin de cuisson, notamment pour le citron et la clémentine qui risquent de durcir ; si besoin arrêtez la cuisson avant l'absorption totale.
- Mettez les écorces (et le reste du sirop s'il y en a) dans des pots en verre.
- Pour les conserver d'une année à l'autre, vous pouvez les stériliser 1/2 heure dans le panier de la cocotte minute.

## MOUSSE D'AGRUMES (recette rapide)

La recette de base reste la même quel que soit le parfum choisi. Vous pouvez ainsi varier les plaisirs au gré des saisons avec l'orange, le citron mais aussi la clémentine, la mandarine,...

- 1/4 l de jus frais pressé (soit environ 500 G de fruits)
  - 25 cl de crème fraîche
  - 50 g de sucre
  - 10 g de gélatine soit 4 feuilles
  - zeste râpé d'un fruit, ou mieux, lamelles d'écorce confite
  - 2 blancs œufs
- 
- Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide puis faites-la fondre au bain-marie.
  - Incorporez le sucre, la gélatine liquide et le zeste au jus. Mettez au réfrigérateur.
  - Pendant ce temps, fouettez fermement la crème fraîche bien froide.
  - Lorsque le jus commence à figer, ajoutez la crème battue et fouettez à nouveau pour bien mélanger.
  - Battez les blancs œufs en neige et incorporez-les à la crème mousseuse.
  - Laissez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.