

L'orange

Fruit automnal par excellence, l'orange a une richesse d'éléments favorables à la santé. A la proche de l'hiver, consommer de l'orange renforcera les réactions de défense de l'organisme grâce à la vitamine C qu'elle contient.



Qualités nutritionnelles: Apport important en vitamine C : 1 orange = 60% des besoins journaliers.
Contient des anti-oxydants protecteurs.
Sa bonne teneur en calcium est bien assimilée par l'organisme.
Peu de calories et contient des fibres.

Attention toutefois il peut y avoir des interactions avec certains médicaments.

Comment la conserver ?

L'orange peut se garder sans dégradation une dizaine de jours à température ambiante et un mois dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les fruits gardés à température ambiante sont plus juteux.

Comment la préparer ?

L'orange se consomme bien évidemment après avoir enlevé la peau. Il est plus bénéfique de manger une orange que de boire son jus, les éléments nutritifs, notamment les fibres, se retrouvent en plus petite quantité dans le jus.

Comment l'accommoder ?

Choisir les oranges en fonction de leur utilisation : fruits de bouche ou fruits à jus. L'orange peut se consommer le matin avec le petit déjeuner ou au repas de midi. Eviter de consommer l'orange le soir à cause de son rôle excitant. Les jus industriels peuvent être intéressants car ils sont souvent pressés avec la peau mais plus sucrés que le fruit.

On peut consommer l'orange dans une salade de fruits ou incorporer son jus ou ses quartiers dans une salade composée (surimi, avocat, thon en boîte, endives, etc.) ou un taboulé. On peut ajouter le zeste d'une orange dans des plats de viande en sauce comme un bourguignon ou dans des gâteaux.

Quelques idées de préparation :

Salade de carottes à l'orange pour 4 personnes: Rincer, éplucher et râper 500 g de carottes – Presser 3 oranges et mélanger le jus avec une cuillère à café de cumin et ajouter 3 cs d'huile d'olive et 3 cs d'huile de colza. Arroser les carottes avec cette sauce à l'orange et attendez 20 minutes avant de servir.

Potage de carottes à l'orange pour 4 personnes: Préparer 1 litre de bouillon de volaille (en cubes). Eplucher environ 1kg de carottes, les détailler en rondelles et les faire cuire pendant 30 minutes dans le bouillon de volaille en couvrant à moitié la casserole.

Nettoyer l'orange (de préférence non traitée) en la brossant sous l'eau chaude et l'essuyer. Retirer le zeste et presser le fruit pour en récupérer le jus.

Après les 30 minutes de cuisson, ajouter le jus et le zeste au bouillon, saler et poivrer et laisser cuire 10 minutes supplémentaires.

Mixer la soupe en y ajoutant 1 bonne cuillère à soupe de crème fraîche avec éventuellement une pincée de cumin ou de gingembre en poudre pour relever la préparation.

Poêlée de poulet à l'orange et aux poireaux pour 4 personnes : 350 à 400g de filet de poulet – 3 ou 4 poireaux – 2 oranges – ciboulette fraîche ou séchée;

Couper le poulet en petits morceaux et les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Couper les poireaux en rondelles (garder les parties les plus vertes pour une soupe) et les faire cuire dans une sauteuse avec le jus d'une orange (environ 5 à 10 minutes). Ajouter les dés de l'autre orange et verser sur la préparation du poulet.

Servir chaud avec du riz.