

LES AGRUMES

Citron, citron vert, cédrat, les pamplemousses, orange et orange sanguine, clémentine et mandarine, limette, pomelo, kumquat...

Ces fruits présentent de très nombreux atouts nutritionnels : riches en fibres, ils facilitent le transit intestinal. Ils constituent une bonne source de minéraux comme le calcium, potassium et magnésium. Leur teneur exceptionnelle en antioxydants puissants est un atout indéniable en matière de prévention des maladies cardiovasculaires et des maladies dégénératives.

Leur teneur en vitamine C offre une protection contre les infections hivernales, comme les rhumes et autres bronchites. Un pamplemousse en entrée ou une orange au petit déjeuner vous apportera une bonne dose de vitamine C pour pallier à une baisse d'énergie dans la journée.

Que de bienfaits donc !



Les traitements des agrumes nécessitent de bien laver l'écorce à l'eau tiède et au savon avant toute consommation du fruit. Si l'agrume pressé à la même teneur énergétique que le fruit entier, encore faut-il le boire sans délai sinon sa teneur en Vit C diminue rapidement.

GRATIN D'AGRUMES

3yaourts velouté nature 1 jaune d'œuf 3 C à S de sucre complet *muscovado*
2 pamplemousses et 1 citron vert

- Préchauffer le gril du four
- Peler les pamplemousses à vif détacher les quartiers un à un
- Récupérer les zestes d'un ½ citron vert, presser son jus, mélanger le jus aux quartiers de pamplemousses, les répartir dans 6 ramequins allant au four
- Fouetter vivement le yaourt + jaune d'œuf + 2 C à S de sucre + zeste
- Répartir cette préparation sur les pamplemousses, saupoudrer avec le sucre restant
- Placer les ramequins sous le gril quelques minutes pour laisser caraméliser, servir aussitôt

Idées de consommation : nature, en jus, à la cuillère, une rondelle dans une eau plate ou gazeuse, en salade de fruit, carpaccio, sorbet, marmelade, vinaigrette, incorporés dans des préparations salées, en salade avec un légume chou râpé ... Les agrumes s'associent avec bon nombre de préparations, alors n'hésitez plus à utiliser ces fruits pour aciduler vos plats, stimuler vos entrées et desserts par ces fruits pétillants.

