



## VOTRE RDV GOURMAND avec Anne-Charlotte AUDOIN DELFOSSE diététicienne à l'AURA POITOU CHARENTES

### ZOOM SUR LES AGRUMES



Leurs couleurs rappellent le soleil, et pourtant les agrumes sont bel et bien les stars de l'hiver.

Originaires d'Asie du sud-est, les agrumes ont été diffusés hors de leur territoire natal sur le Bassin Méditerranéen, puis en Amérique Latine ; étant aujourd'hui les fruits les plus consommés au monde.

Consommés crus, cuits, en jus, ils sont souvent utilisés en cuisine et en pâtisserie pour leur goût sucré et/ou acidulé très apprécié.

D'abord cultivés pour leur parfum, les agrumes présentent plusieurs types de variétés de fruits au gré des recherches au fil des années.

Orange, clémentine, citron et pamplemousse seront à l'honneur ce mois-ci. Mais n'oublions pas le cédrat, la mandarine, le yuzu, le kumquat...

**ORANGE** : riche en eau, en vitamine C et en fibres. L'orange est un allié santé de l'hiver permettant de lutter contre la fatigue et les radicaux libres (pollution, vieillissement cutané), de renforcer son système immunitaire, et de faciliter le transit intestinal. Elle est également source d'hespéridine, permettant d'augmenter le taux de bon cholestérol (HDL), en défaveur du mauvais cholestérol (LDL).  
*Astuce : privilégiez un jus d'orange pressé ou 100% pur jus qu'un jus du commerce à base de concentré de fruit.*

**Portion : ½ orange**  
**Teneur Potassium : 180mg / 100g**

**CLÉMENTINE** : créée au début du XXème siècle par le père Clément, la clémentine est le résultat du croisement entre la mandarine et l'orange amère (bigarade). Deux clémentines suffisent à couvrir la moitié de nos besoins quotidiens en ces vitamines C et B. Elle est également source de calcium, de magnésium et d'antioxydants.

**1 portion : 1 à 2 clémentines selon poids**  
**Teneur Potassium : 140mg / 100g**

**CITRON** : riche en eau, en vitamine C, B, E et en antioxydants. Historiquement consommé par les navigateurs pour prévenir du scorbut, le citron présente de nombreuses vertus du fait de sa composition : lutte contre les infections, propriétés antiseptiques.  
*Astuce : une fois coupé ou cuit il perd vite ses vitamines. Il convient d'utiliser rapidement son jus pour vos créations (pâtisseries, tisanes, assaisonnements).*

**1 portion : 1 beau citron**  
**Teneur Potassium : 140mg / 100g**

**PAMPLEMOUSSE** : riche en fibre, vitamine C et antioxydants, le pamplemousse permet également d'avoir un effet favorable sur la baisse du mauvais cholestérol et triglycérides et de lutter contre la constipation. Il existe des pamplemousses blancs, roses ou rouges, les deux derniers contenant plus d'antioxydants et donc avec un intérêt nutritionnel plus important.  
*Attention : le pamplemousse est un inhibiteur enzymatique et peut avoir des interférences avec certains médicaments. Leurs effets peuvent être diminués ou augmentés, ce qui peut avoir des conséquences graves. Une consommation régulière n'est donc pas recommandée. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin.*

**1 portion : ½ pamplemousse**  
**Teneur Potassium : 135mg / 100g**

## Dos de cabillaud au beurre d'agrumes (2 personnes)

- \* 2 dos de cabillaud
- \* 60g de beurre doux
- \* 1 pamplemousse rose
- \* ½ citron vert
- \* 1 échalote
- \* 1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche
- \* 1 cuillère soupe de vin blanc
- \* Poivre du moulin



**P**ressez 1/2 pamplemousse et 1/2 citron vert.

**R**écupérez les agrumes du demi pamplemousse restant. Réservez.

**D**ans une petite casserole, faites mijoter à feu très doux, le jus de pamplemousse et le citron vert, l'échalote ciselée.

**A**joutez le vin blanc et laissez réduire de moitié.

**A**joutez le beurre en petits morceaux et la crème fraîche, poivrez puis faites chauffer à feu très doux en mélangeant doucement.

**P**réchauffez le four à 120°C.

**D**éposez sur une plaque allant au four les dos de cabillaud avec un léger filet d'huile d'olive pour la cuisson.

**L**aissez cuire 15 minutes.

**D**éposez dans votre assiette : un fond de beurre d'agrumes, votre dos de cabillaud, de nouveau du beurre d'agrumes.



**Agrémentez votre plat de quelques agrumes crus réservés et de l'accompagnement de votre choix (riz et courgettes par exemple) !**



## Gâteau moelleux à la ricotta et aux clémentines

(4 à 6 parts)

- \* 3 clémentines bios
- \* 250 g de ricotta
- \* 50g de maïzena
- \* 3 œufs
- \* 50 g de sucre en poudre
- \* 2 sachets de sucre vanillé
- \* 10 g de beurre



**P**réchauffez le four à 180° (th 6) et beurrez un moule à manqué.

**L**avez et essuyez les clémentines. Râpez finement leur zeste. Pressez ensuite les fruits, et filtrez leur jus.

**D**ans un saladier, cassez les œufs. Ajoutez le sucre en poudre, les 2 sachets de sucre vanillé et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Sans cesser de fouetter, incorporez la ricotta, les zestes, le jus des clémentines et la maïzena.

**V**ersez dans le moule et enfournez pour 20 min environ, le gâteau doit être doré et moelleux. Laissez-le refroidir avant de le démouler.



**vous pouvez agrémentez le dessus de votre gâteau de quelques quartiers de clémentines fraîches coupés dans la longueur au moment de le servir !**