

Vitamine C(itrus)-bom

Les agrumes : le soleil de l'hiver

L'hiver est la saison des agrumes par excellence. Heureusement car, durant les sombres mois d'hiver, vous pouvez utiliser des vitamines supplémentaires! Et comme le dit le dicton: quand la vie vous donne des citrons ... faites de la limonade! Ou encore mieux: l'une des autres recettes à base d'agrumes au bas de cette page.

Mais d'abord, jetons un coup d'œil sur les grands favoris de la famille des agrumes:

Citron:

Les amateurs d'acidité osent mettre leurs dents dans une rondelle de citron. Mais les mangeurs les moins aventureux peuvent aussi en profiter. Le jus renforce d'innombrables saveurs et le fruit lui-même joue un rôle de premier plan dans pas mal de plats du Moyen-Orient.

Astuce: vous pouvez conserver les citrons facilement 4 à 5 semaines.



Citron vert:

C'est un vrai multitâche. En été vous en profitez dans un mojito, et en hiver vous le travaillez dans des plats réconfortants comme le pad thaï, le curry vert ou les riches burritos. Avez-vous besoin d'une grande quantité de jus frais? Alors roulez un peu le citron vert sur le plan de travail avant de le couper en deux.

Astuce: conservez le citron vert à température ambiante pour en obtenir toute la saveur. Le citron vert se conserve facilement une semaine, deux semaines au frigo.



Orange:

Du canard à l'orange au verre de jus pressé frais: les oranges ne peuvent pas manquer dans notre cuisine. Le zeste râpé peut être ajouté presque à tout pour une portion supplémentaire de saveur et de vitamines. Essayez-la une fois avec des haricots ou un morceau de poisson.

Astuce: si vous voulez conserver vos oranges pressées au frigo, alors laissez-les venir à température ambiante avant de les presser. De cette manière l'orange donne beaucoup plus de jus.



Pamplemousse:

Vous pouvez manger ce fruit riche en couleurs du matin au soir : simplement à la cuillère au petit déjeuner, incorporé dans une salade avec de l'avocat ou utilisé comme exhausteur de goût dans un plat Asiatique à base de nouilles. Et pour terminer la journée... préparez un daiquiri au pamplemousse.

Astuce: si vous voyez des petites taches roses sur la peau, cela veut dire que ce pamplemousse est très juteux et très goûteux.



Des agrumes sans membranes: couper à vif

Dans vos sauces, salades ou autres préparations avec des agrumes, vous ne voulez bien sûr pas rencontrer de petites membranes blanches!

Vous obtenez cela en utilisant **la méthode de découpe à vif**. Grâce à elle vous ne conservez que les beaux quartiers purs et savoureux!

- Avec un couteau aiguisé coupez d'abord le dessus et le dessous du fruit.
- Posez le fruit verticalement et coupez l'épluchure du haut vers le bas. Enlevez aussi les restes de la petite peau blanche qui se trouve entre l'épluchure et le fruit.
- Maintenant vous pouvez séparer les quartiers individuels entre les membranes.



3 recettes délicieuses avec des agrume:

Citrons farcis au haché d'agneau

Avec ce plat vous vous imaginez immédiatement en vacances dans la douce chaleur du sud! Ces citrons farcis sont idéaux comme accompagnement mais aussi comme entrée sympa. Parions que vos invités n'avaient encore jamais mangé des citrons ainsi?

Ah oui, l'épluchure vous l'utilisez pour bien présenter ce plat mais elle n'est pas comestible.

[Découvrez ici la recette des citrons farcis au haché d'agneau.](#)



Pichet cocktail d'agrumes et de thym

Vous avez beaucoup de plaisir avec ce jus rafraîchissant et épicé. Il est plein de vitamines à lamper toute la journée. Vous vous sentez instantanément en bonne santé!

Et s'il vous en reste à la fin de la journée... ajoutez-y un soupçon de gin. Santé!

[Découvrez ici la recette de pichet cocktail d'agrumes et de thym.](#)



Rouleaux de printemps aux scampis et pamplemousse

Ces petits rouleaux super sains sont faciles à réaliser et parfait pour la lunchbox. Car ces petites bombes de saveurs colorées embelliront toute votre journée!

C'est la recette idéale pour montrer votre technique de découpe à vif (ou finalement une fois l'essayer).

[Découvrez ici la recette des rouleaux de printemps aux scampis et pamplemousse.](#)



Saviez-vous que...

Que les agrumes sont champions pour délivrer de la vitamine C, ça vous le savez déjà. Mais savez-vous aussi que cette vitamine est sensible à la chaleur, à la lumière, à l'air et à l'eau? Par conséquent, pour un maximum de vitamines, il est important de consommer les agrumes rapidement, de préférence sans les chauffer ni les cuire.