

ALIMENTATION. Les agrumes, une si jolie famille

Dans la famille des agrumes, je demande l'orange, le yuzu, le pomelo, le kumquat, le combava... Pressées ou pas, faisons connaissance avec ces bombes de vitamines.

Tous ces fruits ont en commun d'aimer le soleil ! Ils nous apportent bonne humeur et jolies couleurs au cœur de l'hiver.

Dans cette grande famille des agrumes, on pourrait aussi citer le pamplemousse, la mandarine, le citron ou encore le combawa. Ce dernier, d'origine asiatique, a un vrai rôle à jouer dans notre cuisine.

Choisissez-les bien fermes. Une peau fine vous garantira un jus plus abondant. Ayez aussi l'œil sur l'écorce, elle doit être brillante, sans taches.

Dans la famille Baches, à Eus

dans les Pyrénées-Orientales, on cultive les agrumes depuis plus de 30 ans. Ces arboriculteurs passionnés veillent sur près de 1 000 espèces d'agrumes sur leurs terres ensoleillées. Ils en parlent merveilleusement bien dans l'ouvrage signé Agrumes aux Editions Ulmer.

NE JETEZ PAS LES ÉCORCES (BIO)

Les écorces renferment de petites vésicules contenant des huiles essentielles. Faites sécher vos écorces toute une nuit sur un radiateur ou au four pendant 2 heures à 80 degrés. Vous pourrez ainsi les utiliser dans des marinades, des tisanes, aromatiser l'eau des carafes.

Les écorces sont idéales pour désinfecter et nettoyer l'intérieur du four à micro-ondes. Mettez quelques écorces dans un bol d'eau, laissez bouillir 5 minutes. Il ne vous reste plus qu'à essuyer les parois. C'est tout propre !

ZESTE OU ZIST ?

Le zist est la partie intérieure du fruit. Il est amer, ce qui explique pourquoi on l'utilise peu en cuisine. Vous pouvez toutefois en faire une crème comme le conseille Jérôme Banctel, le chef doublement étoilé du Gabriel à Paris.

Le zeste regorge d'huiles essentielles... Utilisez un zesteur pour le râper ou un couteau



agrumes ©Maresol - stock.adobe.com





Female chef grating orange zest on a wooden board ©Suteren Studio - stock.adobe.com

pour le transformer en fines bandelettes. Il parfumerait vos gâteaux, vos tartes... Séché, vous pourriez l'utiliser dans toutes vos préparations salées ou sucrées.

AGRUMES ET SANTÉ

Antioxydants, rois de la vitamine C, les agrumes grâce à leurs flavonoïdes diminuent le risque de maladies cardiovasculaires. Toutefois, l'académie

nationale de pharmacie recommande de ne pas consommer de pamplemousse si vous prenez un médicament contre le cholestérol ou l'hypertension afin d'éviter les interactions.

Si l'orange est l'agrumé préféré des Français, le citron n'est pas loin. Caviar, beldi, bergamote... il est incontournable en cuisine, tout autant qu'il est devenu indissociable de la ville de Menton. Mais ne vous y

trompez pas, sur les chars de la fête du citron prévue en février, ce sont des citrons espagnols qui feront partie du défilé. Le citron de Menton est devenu un produit de luxe, IGP depuis 2015.

Il existe une quinzaine de variétés de citrons dans le monde, il est à la base du régime méditerranéen, considéré comme le plus sain au monde selon l'OMS.

● **APEI-Actualités. D.P.**

